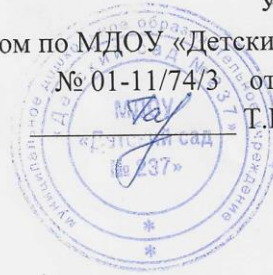


муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 237»

Принято на педагогическом совете  
МДОУ «Детский сад № 237»

Утверждено  
приказом по МДОУ «Детский сад № 237»  
№ 01-11/74/3 от 30.08.2022

Т.В. Гаргонская



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

«ЗД («Детство- движение- спортивное движение»)

Возраст обучающихся 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: Физкультурно-спортивная

Автор-составитель:  
Казина О.Б.,  
инструктор по физической культуре

Ярославль 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	4
2. Учебный план, календарно-тематический график .....	8
3. Содержание образовательной программы .....	9
4. Ожидаемые результаты освоения программы.....	14
5. Контрольно-измерительные материалы_ .....	15
6. Список литературы .....	16

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## **Нормативно-правовая основа для разработки программы**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17)

### **Актуальность программы:**

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, гимнастика а также элементы спортивных игр. Подвижная игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку.

У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего 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 важны мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Отличительной чертой баскетбола является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Гимнастические упражнения позволят укрепить мышечный корсет

тела ребенка. Упражнения на стопу способствуют развитию и повышению сил мелких мышц свода стопы. В обычном двигательном режиме мышечные группы стопы проработать очень трудно. Современная ортопедическая обувь так же затрудняет получение нагрузки на эти группы мышц.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других великих педагогов. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Дополнительные занятия по программе спортивной направленности способствуют лучшей адаптации дошкольников в новых коллективах, формируют у них чувство уверенности в себе. Принятие нестандартных решений во время игры развивает умение взаимодействовать со сверстниками, воспитывает чувство коллективизма, а также способность подчинять собственные действия и эмоции, поставленным перед детским коллективом, задачам. Таким образом, дополнительные занятия баскетболом, создают благоприятные условия для успешной социализации. Занятия с использованием гимнастических упражнений позволяют гармонично укреплять и развивать опорно-двигательный аппарат, а также все группы мышц и связок.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивное.

**Цель программы** – ознакомление и развитие начальных навыков игры в баскетбол, укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка и профилактика плоскостопия.

**Задачи программы:**

1. Формирование начальных представлений о баскетболе, овладение упрощёнными формами игры в баскетбол.
2. Приобретение двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
3. Развитие функциональных возможностей организма ребенка, повышение физических способностей по средствам гимнастических упражнений.
4. Становление у детей ценностей здорового образа жизни;
5. Развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях;

**Категория обучающихся:** дети 5-6 лет, с основной группой здоровья (I, II группы здоровья), с допуском врача. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям только по справкам от врача.

**Количество обучающихся:** (рамки от 10 до 12 человек).

**Продолжительность обучения:** 8 месяцев.

**Место реализации образовательной программы:**

МДОУ «Детский сад № 237»

**2. Условия реализации программы.**

**Организационные условия:**

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня, длительность занятия-30 минут. Количество занятий за год – 64 часа.

### **Материально-технические условия реализации программы:**

Мячи резиновые разных размеров, баскетбольные стойки с дифференцированной установкой высоты щита, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, обручи, палки гимнастические, стойки, разметочные фишки, координационные лестницы, баскетбольные мячи «torres» №3, специализированные корзины для хранения мячей, гимнастические маты различной плотности, ребристые доски, канаты, веревки разного диаметра и плотности, наклонные доски, тренажер для укрепления мышц стопы (авторская разработка).

Занятия проходят в спортивном зале.

### **Кадровые:**

Казина Ольга Борисовна, инструктор по физической культуре, высшая квалификационная категория, образование высшее, специальное.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Используемые методы:**

- **Словесный метод:** передача знаний и руководство действиями детей: объяснение, рассказ, беседа, обучение технике и тактике:

- **Наглядный метод обучения:** демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

-**Этапы освоения двигательными действиям:** исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

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

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

Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

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

После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку

внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

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

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

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

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

- **Игровой метод:** проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнения, выполняемые в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в баскетбол и упражнениями с выполнением технических элементов баскетбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес к их выполнению. Важно, чтобы выполнение каждого следующего упражнения проводилось после полного восстановления.

### **Способы организации занятий**

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных способах организации: фронтальный, групповой, индивидуальный.

При фронтальном способе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. При групповом способе занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном способе организации отдельные баскетболисты получают самостоятельные задания.

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

В индивидуальных занятиях используются различные средства и способы тренировки с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК

### Учебный план

Программа занятий рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю с октября по май. Продолжительность одного занятия 30 мин, что составляет один академический час. Учебный план 1 года обучения составляет 64 часа.

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Техника ведения мяча	9	0.5	8.5
2.	Передачи мяча	9	0.5	8.5
3.	Бросок мяча по кольцу	9	0.5	8.5
4.	Упражнения на прессовую группу мышц	9	0.5	8.5
5.	Упражнения на мышцы спины	9	0.5	8.5
6.	Упражнения для профилактики плоскостопия	9	0.5	8.5
7.	Подвижные игры	3.5	0.5	3
8.	Игры в баскетбол по упрощенным правилам	3.5	0.5	3
9.	Контрольно-тестовые занятия	3	1	2
<b>ИТОГО:</b>		64		

### Календарно-тематический график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Знакомство с игрой баскетбол	1
2.	Учимся играть в баскетбол	1
3.	Диагностика	1
4.	Школа мяча (баскетбольное ведение мяча)	1
5.	Школа мяча (передача мяча с отскоком о пол)	1
6.	Школа мяча (передача мяча двумя руками от груди)	1
7.	Школа мяча (передача из-за головы двумя руками)	1
8.	Школа мяча (передача правой и левой рукой от плеча вперед)	1
9.	Техника передвижения, ведение мяча	1

10.	Школа мяча (броски мяча из различных положений)	1
11.	Техника передвижения, ведение мяча	1
12.	Броски по кольцу	1
13.	Ведение мяча с изменением направления	1
14.	Ведение мяча с обводкой фишек, стоек	1
15.	Ведение мяча по прямой на скорость	1
16.	Ведение мяча с передачей партнеру	1
17.	Ведение мяча с обводкой фишек и передачей партнеру	1
18.	Техника владения мячом (элементы дриблинга на месте)	1
19.	Техника владения мячом (элементы дриблинга в движении)	1
20.	Техника передвижения (правым/левым боком вперед/назад)	1
21.	Обводка мяча вокруг себя между ног	1
22.	Ведение мяча с остановкой и броску по кольцу	1
23.	Ведение мяча с передачей, остановкой и броском по кольцу	1
24.	Упражнения на развитие скорости (старты из различных положений)	1
25.	Школа мяча (упражнения с теннисным мячом для развития ловкости)	1
26.	Школа мяча (передачи на скорость разными способами)	1
27.	Прыжковые упражнения на координационной лесенке	1
28.	Передачи мяча в тройках, четверках	1
29.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
30.	Обучение «ложным» движениям	1
31.	Игра в баскетбол один-на-один, два-на-два	1
32.	Скоростное ведение мяча, остановка, бросок по кольцу	1
33.	Скоростное ведение мяча с обводкой соперника, остановка и бросок по кольцу	1
34.	Упражнения на мышцы пресса	10
35.	Упражнения на мышцы спины	10
36.	Упражнения для мелких мышц стопы	11
37.	Диагностика	2
	Итого:	64

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

месяц	№ п/п, время	Тема занятия	Содержание
октябрь	1 занятие	Знакомство с игрой в баскетбол	Беседа на тему спортивная игра в баскетбол. История возникновения, развития, баскетбол в России и в Ярославле. 1. Обучение ведению мяча по прямой (змейкой), броски по кольцу. Ходьба на передней части стоп (пятка не опускается на опору). (30-60 секунд) 2. Ходьба на внешней стороне стоп. (30-60 секунд). Стопы параллельны. 3. Ходьба на внешней стороне стоп, носками внутрь. (30-60 секунд).



		<p>4. Ходьба на носках с крестным шагом. (30-60 секунд : а) лицом вперёд б) боком</p> <p>5. И.п.- лёжа на спине. Приподнять бёдра, обвести мяч вокруг туловища.</p> <p>6. И.п.- стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку (мяч по кругу).</p> <p>7. И.п.- см. выше упр. №11. Передача мяча по «восьмёрке». Те же упражнения выполнять сидя.</p> <p>8. И.п. – см. выше упр. №11. Передача мяча друг другу над головой. Передача между ногами (по кругу, через голову).</p> <p>9. Журавли - лягушки. Группа детей изображают журавлей. Стоять на 1 ноге меняя при утомлении ногу. Другая группа детей изображает лягушек подпрыгивая на четвереньках. По сигналу журавли, прыгая на 1 ноге ловят "лягушек", убегающих на четвереньках в "болото" – очерченная зона. В "болоте" они спасаются. Потом дети меняются ролями.</p> <p>10. Игра "Салки с мячом на резинке".</p>
2 занятие	Учимся играть в баскетбол	<p>Беседа на тему простых правил игры в баскетбол.</p> <p>Знакомство с техникой ведения мяча, передач, броска по кольцу.</p> <p>Гимнастические упражнения смотри в занятии №1</p>
3-4 занятие	Диагностика	<p>Диагностика физической подготовленности детей, специальные тесты баскетболиста, тесты скоростно-силовой подготовки и гибкости.</p>
5-6 занятие	Школа мяча	<p>Передача мяча с отскоком о пол, в парах, в тройках. Игра «Белки-собачки», «Сбей кеглю».</p> <p>1. Руки за спину, ходьба на носках в полуприседе (3-40 секунд). Носки повернуты во внутрь</p>

		<p>2. Ходьба на носках в приседе (15-20 шагов)</p> <p>3. Быстрая ходьба и бег по «восьмёрке» радиусом 2-3 метра</p> <p>4. И.п.- стойка ноги врозь, левая рука вперёд. Подбросить мяч вперёд под левой рукой, поймать правой. То же самое с правой рукой. (теннисный мяч)</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь. Бросить мяч правой рукой под коленом поднятой правой ноги так, чтобы он полетел дугообразно вверх., опустить ногу и поймать мяч двумя руками. (теннисный мяч)</p> <p>6. И.п.- стоя на правой ноге (левая нога согнута), бросить мяч правой рукой из-за спины так, чтобы он полетел через плечо. Поймать мяч перед собой и устоять на одной ноге, просчитать до трёх, не двигаться на опорной ноге. (теннисный мяч)</p> <p>7. И.п.- сед верхом на гимнастической скамейке, мяч в руках. Бросить мяч вверх, прыжков встав на скамейку, поймать мяч. (теннисный мяч)</p> <p>8. Дети сидят в кругу и передают мяч по кругу из рук в руки. По сигналу тот, у кого оказался мяч в руках выполняет передачу броском вперед любому из играющих. Двое детей, сидящих справа и слева от того, кому брошен мяч, встают, быстро меняются местами и игра продолжается. Замешкавшийся ребенок из игры выбывает.</p> <p>9. Игра "Передача мячей по кругу", "Перестрелка".</p>
7-8 занятие	Школа мяча	Передача мяча двумя руками от груди, Игра «Съедобный- несъедобный», «Займи свободный кружок». Гимнастические

			упражнения смотри в занятии №5,6.
ноябрь	9-10 занятие	Школа мяча	<p>1. Передача из-за головы двумя руками, игра «Перестрелка», «Пионербол». Подъёмы на переднюю часть стопы (пружинистые покачивания) стоя обеими ногами на рейке гимнастической стенки с разным положением стоп: а) параллельно б) носки вместе, пятки врозь в) носки врозь, пятки вместе. Ноги в коленях не сгибать, упражнение выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>2. Подъёмы на переднюю часть стопы стоя одной ногой на рейке гимнастической стенки.</p> <p>3. И.п. – ноги на ширине плеч, плечи и локтевые суставы подняты (обеих рук), движение рук от локтевых суставов в право и в лево. (8-10 раз).</p> <p>4. И.п. – ноги вперед, тянем носки ног на себя, от себя, совершаем круговые движения по часовой стрелке и против нее. (8-10 раз).</p> <p>5. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в суставах. «Велосипед».</p> <p>6. И.п. – лежа на спине. Движения подъем и опускание ног – «вертикальные ножницы»</p> <p>7. И.п. – лежа на спине. Движения – попеременное сведение и разведение ног – «горизонтальные ножницы».</p> <p>8. "Черепашки". Дети стоят в шеренгу, свободно. По команде необходимо двигаться вперед сгибая и разгибая пальцы ног стоп, кто быстрее.</p> <p>9. Дети стоят, между стоп зажат массажный мяч. Прыгать до ориентира и обратно не выпуская мяч.</p> <p>10. Игра "Охотники и утки".</p>
	11-12.		Школа мяча

		<p>плеча вперед. Игра «Меткий стрелок», «Кто дальше».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки с продвижением вперед: ноги врозь - ноги скрестно.</li> <li>2.Передвижение боком за счёт поочерёдного поворота пяток и носков вправо- влево.</li> <li>3.И.п. – лежа на бок. Движения – подъем и опускание выпрямленной ноги.</li> <li>4. И.п. – лежа на животе. Движения – подъем и опускание выпрямленной ноги.</li> <li>5. И.п. – лежа на животе. Движения – сгибание и разгибание коленного сустава.</li> <li>6. Исходное положение – лежа на спине. Вытяжение вперед пятками, а не носками.</li> <li>7. Стоя на набивном мяче пытаться на нем устоять.</li> <li>8. Стоя на набивном мяче, приседания в сочетании с движениями рук.</li> <li>9.Для укрепления мышц свода стопы рекомендуется ходьба по круглому или треугольному шесту. При ходьбе носки ставить вовнутрь. Для развития мышечной силы и укрепления свода стоп рекомендуется лазание по канату и шесту, ходьба босиком по дорожке с покрытием из гравия. В теплое время года рекомендуется хождение босиком по песку, по скошенной траве, по грунтовой дороге.</li> </ol> <p>Необходимо сочетать такую ходьбу с закаливающими процедурами.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Игра в парах "У кого больше передач", "Гусеница".</li> </ol>
13-14.	Техника передвижения, ведение мяча	Ведение мяча на месте, с продвижением вперед, «змейкой», по

		<p>нарисованных на полу спортивного зала линиям, игра «Салки с мячом на резинке», «Передача мячей по кругу». 1. Стоя на внешней стороне стоп, подняться на носки и вернуться в и.п. (повторить 8-10 раз).</p> <p>2. Стоя на внешней стороне стоп, выполнить полуприсяд и вернуться в и.п.(повторить 8-10 раз).</p> <p>3. Стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки и вернуться в и.п (повторить 8-10 раз).</p> <p>4. Стоя на носках, развернуть пятки наружу и вернуться в и.п. (повторить 8-10 раз).</p> <p>5. И.п.- лёжа на спине, ноги врозь, руки в стороны. Поворот на правый бок, левой ногой достать ладонь правой руки. То же в другую сторону.</p> <p>6. И.п.- лёжа на спине согнувшись, руки в стороны. Не отрывая руки от пола, выполнять повороты вправо и влево, ноги вместе.</p> <p>7. И.п.- стойка руки врозь, спиной друг к другу, захват в локтевых суставах.</p> <p>Присесть и встать. Упражнение можно усложнить удалением места опоры.</p> <p>8. Футбол. Дети сидят на полу, ноги врозь, упор руками сзади, в парах напротив друг друга. Берут теннисный мяч и пытаются забить этот мяч в ворота друг - другу. Руками мяч брать нельзя. Корректировать игру только стопами.</p> <p>9. Игра "У кого меньше мячей"</p>
15-16.	Школа мяча	1. (броски мяча из различных

			<p>положений) В парах: броски снизу вперед двум руками, от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, правой и левой руками от плеча. Игра «У кого меньше мячей». Стоя, стопы параллельны (на расстоянии ладони друг от друга). Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп. (повторить 8-10 раз).</p> <p>2. Стоя, стопы повернуты внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть (до полуприседа) и выпрямить ноги в коленях (повторить 8-10 раз).</p> <p>3. И.п. – сед на скамейке. Хват за край скамейки. Не отрывая стоп от пола, наклон назад, возвращение в и.п.</p> <p>4. И.п.- см. упр.№7. Принять горизонтальное положение и возвратиться в сед.</p> <p>5. Эстафета. Две команды. Дети сидят на полу (в шеренгу), упор руками сзади, ноги вперед. Шеренги располагаются напротив друг друга. Первые участники по сигналу, ногами (стопами) передают кеглю следующему участнику. Итог: чья команда справится быстрее.</p> <p>6. Прыжки на мягких матах: на двух ногах с продвижением вперед лицом и спиной; - прыжки ноги вместе, ноги врозь лицом и спиной.</p> <p>7. Игра "Волк во рву".</p>
<b>декабрь</b>	17-18.	Техника передвижения, ведение мяча	<p>1. Передвижение по площадке с ведением мяча прямо, спиной, боком, по диагонали зала, «большой змейкой», маленькой змейкой». Игра «Передача мячей по кругу», «Назови цифру», «Мяч капитану». И.п. – стоя на одной ноге, другая нога на скамейке, наклоны к ноге 5-6 раз; тоже самое с другой ногой.</p>

		<p>1.И.п. – стойка на коленях и ладонях, одновременно поднять правую руку и правую ногу (30 секунд); тоже самое с другой ногой.</p> <p>2.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, левая нога согнута в колене, согнутая правая нога лежит на левом колене. Поднимание таза вверх и вниз; тоже самое с другой ногой.</p> <p>3.И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях вместе, поднимание – опускание поясницы 8-10 раз.</p> <p>4. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>5.Ходьба вниз по наклонной плоскости.</p> <p>6. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.</p> <p>7. Прыжки на гимнастических матах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через шнур на 2 ногах из стороны в сторону с продвижением вперед;</li> <li>- ноги врозь, шнур между ног, на носках с продвижением вперед, лицом и спиной.</li> <li>- стоя боком, через шнур, прыжки вперед - назад, с продвижением вперед.</li> </ul> <p>Выполнять правым и левым боком</p> <p>9. Игра "День и ночь".</p>
19-20.	Броски по кольцу	Броски в вертикальную цель, броски через шнур, постепенно повышая высоту, (в парах), броски по кольцу с расстояния 2 метров от кольца Игра «Кто больше попадет в кольцо»,

			«Американка». Гимнастические упражнения смотри занятие 17,18.
21-22.		Ведение мяча с изменением направления	<p>1. По команде выполнение ведение мяча в различных направлениях, на месте, с продвижением вперед, с остановкой. Игра «Кто быстрее «, 10 правой-10 левой». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях вместе, поднятие верхней части тела к коленям.</p> <p>2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вперед, голова между рук, поднятие верхней части тела, руки в упор.</p> <p>3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты, поднятие и опускание ног вверх – вниз, попеременно.</p> <p>3. И.п. – лежа на боку, ноги вместе прямые, руки вдоль туловища, голова лежит на полу. Поднятие головы от пола. То же самое на другом боку.</p> <p>4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе, согнуты в колене. Одновременное поднятие стоп обеих ног от пола и удержание 30 сек.</p> <p>5. И.п. – лежа на спине, рукам обхватив обе ноги согнутые в коленях, подтягивание колен к груди, подбородок прижат к груди.</p> <p>6. И.п. – руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях вместе. Одновременное опускание ног до касания пола в правую и левую сторону поочередно.</p> <p>7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях. Стопами с усилием давить на поверхность, выполнение упражнения до усталости.</p> <p>8. И.п. – лежа на животе, голова лежит на предплечьях, ноги вытянуты, прямые, попеременно</p>



			<p>приподнимать правую и левую ноги на 10-15см от поверхности.</p> <p>9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в колене. Напрячь мышцы живота и прижать поясницу к полу 15-30 секунд.</p> <p>10. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять плечи и голову. Прижать поясницу к полу (5-10 секунд).</p> <p>11. И.п. – лежа на спине, руки за тазом – круги прямыми ногами вправо и влево.</p> <p>12. Игра "Меткий стрелок", "Мы веселые ребята".</p>
	23-24.	Ведение мяча с обводкой фишек, стоек	<p>Ведение мяча с обводкой фишек, конусов, стоек, гимнастических скамеек, барьеров. (правой и левой рукой). Игра «Будь внимателен!», «На чьей стороне футбол», эстафеты с выполнением ведения мяча. Гимнастические упражнения смотри занятие 21,22.</p>
<b>январь</b>	25-26.	Ведение мяча по прямой на скорость	<p>1. Упражнения для развития скорости (бег по команде на скорость в парах, тройках), стоя на месте, кто быстрее наберет 10 передач. Ведение мяча по прямой на скорость (правой и левой рукой. Игра «Покажи руки», «Салки с мячом». И.п. – лежа на спине, попеременные махи ногами вверх. Стойка на коленях – наклоны туловища с вращением с касанием руками стоп.</p> <p>2. И.п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки вместе прямые, попеременные сдвигание – раздвигание ног, рук.</p> <p>3. И.п. – см. №19. Одновременно оторвать от пола руки и ноги и в этом положении движение рук попеременно крест – накрест; движение ног крест – накрест.</p> <p>4. И.п. – лежа на животе, руки за головой. Ноги согнуты в коленях, под углом 90 градусов к бедрам.</p>

		<p>Поднимание – опускание верхней части тела от пола.</p> <p>5.И.п.- сед на коленях, руки за спиной. Сгибание- разгибание туловища (8-10 раз)</p> <p>6.И.п.- стойка на коленях и ладонях. Сгибание-разгибание спины, не меняя и.п. (8-10 раз)</p> <p>7.И.п. – стойка на коленях и ладонях. Бедро правой ноги подтянуть к груди, активным маховым движением выпрямить ногу назад вверх. То же самое с другой ноги. (8-10 раз)</p> <p>8.И.п.- стойка на коленях и ладонях. Из упора одновременные разгибания левой ноги и правой руки, возвращение в и.п., выгнув спину вверх. То же самое с другой ноги и руки (8-10 раз).</p> <p>9.Крепко сжать пальцы в кулак (30 сек), раскрыть ладонь, (повторить 8-10 раз). Стоя, левая рука выпрямлена вперед (ладони вверх). Правой рукой взяться за кончики пальцев левой руки и тянуть их на себя (30 сек). То же самое с другой рукой (повторить 5-6 раз).</p> <p>10. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Развести колени в стороны, стараясь коснуться пола, стопы прижаты друг к другу (8-10 раз).</p> <p>1.Игра "Хвостики", "Покажи руки".</p>
27-28	Ведение мяча с передачей партнеру	<p>В парах: в ходьбе передача мяча с ударом о пол, прямая передача, передача правой и левой рукой с ударом о пол. Игра «У кого больше передач», «Передал-садись», «День и ночь». Гимнастические упражнения смотри занятие 25-26.</p>
29-30.	Ведение мяча с обводкой фишек и	<p>1.В парах: передачи на месте разными способами, в ходьбе</p>

	<p>передачей партнеру</p>	<p>передачи разными способами, обводка фишек и передача мяча в ходьбе. Игра «Поймай и замри», «Хвостики», эстафеты с выполнением различных заданий с мячом. И.п.- сед на полу упор руками сзади, согнув колени. Поднимания туловища вперед-вверх и опускание в и.п. (8-10 раз)  2.И.п. – стойка на коленях, руки за головой. Наклон туловища назад, возвращение в и.п. (8-10 раз)  3.И.п. –стойка на коленях, руки за головой. Движение тазом по кругу, в одну и другую сторону.) 8-10 раз)  4.И.п.- стойка на коленях, руки на бедрах. Поочередное отведение руки назад с поворотом корпуса и головы, приведение в и.п. То же самое другой рукой. (8-10 раз)  5.И.п. – ноги параллельно, руки за спиной в «замке». Сгибание туловища вперед не разрывая рук, возвращение в и.п. (8-10 раз)  6.И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно. Поднимание - опускание туловища, не отрывая головы от пола. (8-10 раз).  7.Стоя на коленях и ладонях, раздвинуть колени и поставить локти на пол, опускаться, как можно ниже, стараясь держать спину и голову прямо, задержаться на 30 сек. Повторить 5-6 раз.  8.Сидя на полу, спина прямая, подошвы ног прижаты друг к другу, колени раздвинуты, развести колени, наклоняя их к полу, ладонями зафиксировать ноги в нужном положении, слегка наклоняться вперед, задержаться в таком положении на 30 секунд, затем вернуться в исходное положение.  9.Стоя на коленях, ноги согнуты под углом в 90 градусов, вытяните</p>
--	---------------------------	--

		<p>лодыжки и соедините ступни, не садитесь (30 секунд).</p> <p>10. Игра "Салки с мячом", "Мяч капитану".</p>
	31-32.	<p>Техника владения мячом (элементы дриблинга на месте)</p> <p>Упражнения для улучшения техники ведения мяча: отбивание мяча на месте кулаком, ребром ладони, внутренней и внешней стороной ладони, тремя пальцами, двумя пальцами, одним пальцем; стоя на коленях выполнять отбивание и встать не прекращая отбивать мяч, «дворник». Игра «Кто больше соберет мячей», эстафеты с преодолением препятствий (барьеры, скамейки, маты). Гимнастические упражнения смотри занятие 29-30.</p>
февраль	33-34.	<p>Техника владения мячом (элементы дриблинга в движении)</p> <p>Упражнения для овладения элементами дриблинга: перевод мяча, поворот с мячом в движении. Игра «Попробуй отбери», «10 передач», «Волк, который час». Сидя или стоя вытянуть носок 1 ноги, выпрямить лодыжку, а затем повернуть наружу, чтобы растянуть мышцы внутренней поверхности (30 секунд). Тоже самое с другой лодыжкой.</p> <p>2. Положение сидя или стоя, вытянуть носок одной ноги и выпрямить лодыжку, а затем повернуть её внутрь, чтобы растянуть мышцы внешней поверхности (30 секунд). Тоже самое для другой лодыжки.</p> <p>3. Стоя, на пятках, руки за спиной. Сжимать и разжимать пальцы ног (в кулачки).</p> <p>4. Сидя на стуле, ноги выпрямлены вперед поочередное или</p>

		<p>одновременное отведение и приведение пальцев ног.</p> <p>5. Стоя на ступеньке двумя ногами или на рейке гимнастической стенки поднимание – опускание на стопах ниже и выше уровня опоры. (задерживаться в крайних точках на 30 секунд), повтор 5-6 раз.</p> <p>6. См. упр. выше, стоя на передней части стопы носки в сторону.</p> <p>7. См. упр. выше, стоя на передней части стопы носки вовнутрь.</p> <p>8. Игра "Успей взять мяч", "Хитрая лиса".</p>
35-36.	Техника передвижения (правым/левым боком вперед/назад)	<p>Упражнения на координационной лесенке: ходьба, бег разными способами, с отбиванием мяча от пола и ловлей его. В парах: двигаясь разными способами передавать мяч друг другу. Игра «Волк во рву», «Пчелки и ульи», «Успей занять место». Гимнастические упражнения смотри занятие 33-34.</p>
37-38.	Обводка мяча вокруг себя между ног	<p>Упражнения с теннисным мячом: подбрасывания и ловля разными способами. На месте и в ходьбе обведение мячом шеи, тела, правой и левой ноги. В беге обведение мячом тела, проведение мяча между ног. Игра «Пингвины», «Успей взять мяч», эстафеты с ведением мяча.</p> <p>1. И.п.- лёжа на животе, руки и ноги прямые. а)поднять обе руки от пола, так, чтобы ладони находились выше уровня головы. б) приподнять ноги от пола, поднимать и опускать левую руку, то же самое правой рукой в) попеременное движение руками с ноги на полу ( ноги на весу). (30 секунд и более)</p> <p>2. И.п.- лёжа на животе, руки согнуты в локтях так, чтобы ладони</p>

		<p>соприкасались за головой. Вытянуть ноги и поднять их от пола, вернуть в и.п. Затем приподнять верхнюю часть туловища и вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п.- лёжа на животе, одновременное поднимая: левая рука- правая нога, вернуться в и.п.; правая рука- левая нога, вернуться в и.п. Имитация плавания.</p> <p>4.И.п.- лёжа на животе, руки и ноги прямые. Одновременное поднимание рук и ног, вернуться в и.п. (8-10 раз)</p> <p>5.И.п.- лёжа на спине, ноги выпрямлены. Руками захватить голень правой ноги, под коленом, подтягивая бедро к груди (15-30 секунд), вернуться в и.п. То же самое левой ногой.</p> <p>6.И.п.- лёжа на спине, левая нога согнута в колене, лодыжку правой ноги завести за левое колено. Взяться двумя руками за заднюю поверхность бедра левой ноги, и подтянуть руками левую ногу к груди. (15-30 секунд), вернуться в и.п. Повторить то же упражнение другой ногой.</p> <p><b>Упражнение на стопу.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на пятках</li> <li>2. Ходьба на носках</li> <li>3. Ходьба на внешнем своде стопы</li> <li>4. Обычная ходьба с выходом на носок («петушок») руки за спиной</li> <li>5. Стоя или сидя прокатывание теннисного мяча, массажёра с шипами, стопой вперёд-назад по часовой стрелке, против часовой стрелке, удерживая предмет.</li> <li>6. Игра "Гуси - лебеди".</li> </ol>
--	--	--

39-40.	Ведение мяча с остановкой и броску по кольцу	<p>В ходьбе, беге, по команде остановка с мячом. Ведение мяча в ходьбе, беге и остановка с мячом. Ведение, остановка и бросок по кольцу. Игра «Мы веселые ребята», «Не оставайся на полу», эстафеты с использованием координационных лесенок.</p> <p>Гимнастические упражнения смотри занятие 37-38.</p>
март	Ведение мяча с передачей, остановкой и броском по кольцу	<p>В парах: в ходьбе и беге выполнение передач мяча разными способами, выполнение передачи, остановки и броска по кольцу. Эстафеты – полоса препятствий, с элементами техники баскетбола.</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги пошире врозь. Захватить двумя руками правую стопу.</p> <p>Наклонившись к правой ноге, коснуться ее грудью и затем выпрямиться.</p> <p>То же к левой ноге. Повтор - 4...6 раз.</p> <p>2. И. п.: лечь на спину, опираясь локтями на пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, при этом сокращая мышцы спины, прогнуться.</p> <p>Вернуться в исходное положение. Так 4...6 раз.</p> <p>3. Стоя руки на поясе. Наклониться вперед под углом 90°, сокращая мышцы живота (антагонисты спинных мышц). Вернуться в исходное положение, сокращая мышцы спины. Повтор 4...6 раз.</p> <p>4. И. п.: на животе, руки впереди. Поочередно, одновременно приподнять правую руку и левую ногу, и наоборот.</p> <p>5. И. п.: на животе, руки вдоль корпуса. Отводить руки назад с умеренным сведением лопаток, кисти сжимать в кулак. При этом чуть приподнимать голову, плечевой пояс и ноги. Мышцы туловища</p>

		<p>напрячь. Выдержка до счета повторить 3...4 раза.</p> <p>6. Сидя на стуле. Не сгибая ног в коленных суставах, достать пол пальцами стоп, а затем пятками. Повторить 4...6 раз.</p> <p>7. Сидя на кубе (или стоя). Вращать по полу мяч свободной ногой.</p> <p>Повторить поочередно правой и левой ногой 6...8 раз.</p> <p>8. Сидя на полу. Опираясь руками в пол стараться как можно выше поднять ногами мяч. Повтор 4...6 раз.</p> <p>9. Сидя на полу или на кубе, положить правую ногу на колено левой ноги. В среднем темпе выполнить круговые движения ступней правой ноги по часовой, затем против часовой стрелки, по 10 раз в каждую сторону.</p> <p>Повторить то же левой ногой.</p> <p>10. Сидя на полу, ноги вверх или сидя на кубе, ноги на пятках. Сжать пальцы ног в кулачок (солнышко спряталось), затем сильно растопырить (солнышко показало лучики).</p> <p>11. Игра "Кошки спят - мышеловка".</p>
43-44	<p>Упражнения на развитие скорости (старты из различных положений)</p>	<p>Выполнение беговых упражнений, бег под команду из различных положений (стоя, сидя, лежа), из статического положения, с предварительным выполнением определенных заданий. Игры м. п. «Река-берег», «Пол-потолок», «Угадай чей голосок», «Съедобное-несъедобное».</p> <p>Гимнастические упражнения смотри занятие 41-42.</p>
45-46	<p>Школа мяча (упражнения с теннисным мячом для развития ловкости)</p>	<p>Подбрасывания и ловля мяча одной и двумя руками, отбивания от пола, ведение мяча баскетбольным способом. Метание мяча в цель правой и левой руками. Игра «На чьей стороне фитбол»,» Хитрая лиса». 1. И. п.: стоя, руки в стороны</p>



		<p>("аист"). Поднять одну ногу, опираясь на внутреннюю поверхность другой ноги. остаться в таком положении 7...8 секунд. Повторить, опираясь то на левую, то на правую ногу, 6...8 раз.</p> <p>2. И. п.: стоя. Развести руки в стороны с одновременным отведением то правой, то левой ноги назад, наклонять туловище вперед на 90° ("ласточка") Так 6 раз.</p> <p>3. И. п.: стоя на четвереньках. Опираясь на одну руку, в другую взять мяч.</p> <p>Поднимая левую руку с мячом вперед, правую ногу вытянуть назад. То же правой рукой и левой ногой. так 4...6 раз.</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе, мяч на голове (на кольце). Отвести одну ногу назад, чуть согнув в коленном суставе, руки поднять вверх, затем в стороны, сохраняя равновесие. Повторить 4...6 раз.</p> <p>5. И. п.: стоя. Присесть с мячом на голове, держа корпус прямо. Руки развести в стороны, присесть на носки, разведя колени. Повтор 6...8 раз.</p> <p>6. Положить на макушку головы мешочек с песком.</p> <p>Выполнять следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- походить по залу, меняя положение рук (на пояс, в стороны, к плечам, за спину и др.)</li> <li>- присесть на месте;</li> <li>- повороты вокруг себя с различным положением рук;</li> <li>- повороты головы в стороны.</li> </ul> <p>7. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса (деревянный шарик) при помощи</p>
--	--	--

			<p>стоп.</p> <p>8. Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближать и отдалять от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.</p> <p>9. Соединить подошвы стоп (колени не сгибаются).</p> <p>10. Из того же исходного положения, не отрывая ступни от пола, разводите носки, затем разводите пятки, и таким образом передвиньте ноги на 6-8 "шажков", после чего вернитесь в исходное положение. Повторить 4-6 раз.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>11. Игра "Змейка", "Гонка мячей".</p>
	47-48	Школа мяча (передачи на скорость разными способами)	<p>Выполнение передач разными способами в парах, тройках, четверках на скорость и количество. В положении стоя на месте, в ходьбе, беге, с выполнением предварительных заданий. Игра «У кого меньше мячей», «Пионербол».</p> <p>Гимнастические упражнения смотри занятие 45-46.</p>
апрель	49-50	Прыжковые упражнения на координационной лесенке	<p>Выполнение упражнений на координационной лесенке: в ходьбе, беге, прыжках. Игра «Салки с мячом», «Гонка мяча», «Кто быстрее».</p> <p>1. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.</p> <p>2. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.</p> <p>3. Провести внутренним краем и подошвой правой стопы по левой голени. Повторить, сменив ноги.</p> <p>4. Сгребать стопами в кучку воображаемый песок.</p>

5. «Ежик» твердый резиновый мячик катать вдоль сводов стоп.

6. Одновременно поднимите носок левой ноги и пятку правой ноги, затем наоборот.

**Опускание локтей со сведением лопаток.**

1. Встаньте прямо поставьте ноги на ширине плеч и слегка согните и в колене. Поднимите руки в стороны на высоту плеч и согните их в локтях под прямым углом, чтобы предплечья указывали вертикально вверх.

2. Медленно опускайте локти, одновременно сводя лопатки за счёт напряжения ромбовидных мышц. Задержитесь в нижнем положении на 2-4 секунды.

3. Медленно поднимите руки в исходное положение и повторите упражнение.

**Пловец.**

1. Лягте на живот, вытяните руки перед собой и приподнимите их от пола так, чтобы ладони находились выше уровня головы.

2. Приподняв ноги от пола, поднимите и опустите левую руку за счёт напряжение мышц плечевого пояса и туловища.

3. Прodelайте то же самое правой рукой.

4. Повторяйте попеременные движения руками на протяжении установленного времени.

**Летящий ангел.**

1. Лягте на живот и согните руки в локтях под углом примерно 45 градусов так, чтобы ладони соприкасались над головой.

Вытяните ноги и слегка приподнимите их от пола.

2. Отведите локти назад, сохраняя угол в локтевом суставе и сводя лопатки. Одновременно слегка

		<p>приподнимите грудь от пола.</p> <p>3. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.</p> <p><b>Супермен.</b></p> <p>1. Лягте на живот и вытяните руки перед собой. Выпрямленные ноги лежат на полу.</p> <p>2. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу за счёт сокращения мышц верхней и нижней части спины. Движение должно быть медленным и контролируемым.</p> <p>3. Вернитесь в исходное положение и повторите движения правой рукой и левой ногой.</p> <p><b>Супермен в полете.</b></p> <p>Этот вариант упражнения выполняется схожим образом, но обе руки и обе ноги поднимаются одновременно. Это увеличивает сложность, так как больше внимания приходится уделять контролю за работой мышц живота и спины. Более лёгкая версия - это выполнение упражнения «Супермен» стоя на четвереньках. Когда вы поднимаете левую руку и правую ногу, разноимённые конечности обеспечивают поддержание равновесия. При этом прорабатываются те же самые мышцы, но уменьшается нагрузка на мышцы поясницы и спины, а также стабилизирующие положение тазобедренных суставов. Игра "Перелетные птицы" и "Мяч капитану".</p>
51-52	Передачи мяча в тройках, четверках	Выполнять перемещения и передачи мячей разными способами в парах, тройках, четверках. Игра «А ну-ка отними», «Белки-собачки». Гимнастические упражнения смотри занятие 49-50.
53-54	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Игра с выполнением баскетбольного ведения мяча и броском в кольцо, установленное на небольшой высоте.

			<p>Выполнение упражнений для развития силы мышц ног на гимнастических скамейках. Игра м.п. «Сделай фигуру», «удержи мячик» с ракетками для настольного тенниса и мячом для бадминтона.</p> <p>1. Своды стоп поставить на гимнастическую палку, соединить стопы вместе.</p> <p>Разводить и сводить стопы, стараясь не отрывать сводов стоп от палки.</p> <p>2. Поставьте стопы на пол. Подогнуть пальцы и, не отрывая от пола, передвинуть пятки вперед. Таким образом "проползти" стопами 6-8 счетов, а затем вернуться в исходное положение, делая обратные движения, подгибая пальцы и толкая пятку. Выполнять упражнение в среднем темпе.</p> <p><b>В движении:</b></p> <p>1. Захватив карандаш пальцами одной стопы походить так 30-40 секунд.</p> <p>2. Приставным шагом часто переставляя ноги ходить серединой ступни по тонкой палочке, или веревочке, или веревочке с узелками, или по толстому канату. Или по толстому бревну.</p> <p>3. Ходьба вдоль палки. Нужно выполнять шаги по палке, располагая её вдоль стопы. Сначала идете вперед носками, обратно - задом наперед.</p> <p>4. Походить поджавши пальцы.</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b></p> <p>1. Разновысокие прыжки по дорожке из гимнастических матов.</p>
55-56		Обучение «ложным» движениям	<p>Ознакомление с выполнением «ложных» движений, финтов.</p> <p>Прыжковые упражнения: на татами через разновысокие барьеры, через канат, шнур из стороны в сторону на двух и одной ноге с продвижением</p>

			вперед. Игра в баскетбол. Гимнастические упражнения смотри занятие 53-54.
май	57-58	Игра в баскетбол один на один, два на два	<p>Упражнения с набивными мячами в парах. Броски по кольцу с разных точек. Игра в баскетбол один на один, два на два, три на три.</p> <p><b>Вытягивание запястья.</b> Встаньте прямо и примите удобное положение; ноги на ширине плеч рукой. Правой рукой возьмитесь за кончики пальцев левой руки. Пальцы могут быть направлены вверх или вниз. Переместите ладонь левой руки вперёд и выпрямите локоть. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно. Затем повторите движения другой рукой.</p> <p><b>Подтягивание колена к груди.</b> Лягте на пол или на твердую поверхность (ни в коем случае не на мягкую кровать- в этом случае нагружается связки нижней части спины). Подтяните левое колено как можно ближе у груди. Помогайте себе, обхватив колено руками. Если появилось тянущее ощущение в верхней части бедра, это значит, что вы прилагаете чрезмерные усилия. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно. Затем повторите движение другой ногой. Эту растяжку можно выполнять и стоя. Данное упражнение поможет «раскрыт» поясницу и тазобедренный сустав.</p> <p><b>Растяжка в позе цифры 4.</b> Лягте на спину. Перекиньте одну ногу через колено другой, чтобы лодыжка оказалась на нижней части бедра. Обхватите ладонями дальнюю ногу и медленно подтяните к себе. Дышите равномерно. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Почувствуйте, как растягиваются</p>

		<p>ягодичные мышцы ближней к вам ноги. Это растяжка ягодичных мышц (раньше ее называли растяжкой грушевидных мышц) является более глубокой и ее нужно выполнять после растяжки других мышц, начиная от груди и кончая коленями. Тем не менее, это упражнение нагружает седалищный нерв. Поэтому тянутся нужно медленно и осторожно.</p> <p><b>Подъём колена к противоположному плечу.</b>  Встаньте прямо и примите удобное положение у стены или лягте на твердую поверхность. Медленно потяните левое колено по направлению к правому плечу. Помогайте себе правой рукой. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно. Затем повторите движения для правой ноги. Данное упражнение можно выполнять стоя или лежа. При этом растягивается грушевидная мышца (нижняя часть ягодицы) и мышцы, поворачивающие бедро наружу (посредством поворота бедра внутрь).</p> <p><b>Кошачья растяжка.</b>  Станьте на четвереньки на мат или коврик. Соедините ступни вместе. Выгните центральную часть спины вверх к потолку. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно. Вслед за этим упражнением всегда выполняете прогиб спины (смотри следующую растяжку).</p> <p><b>Прогиб спины.</b>  Не поднимаясь с четверенек после выполнения предыдущего упражнения, прогните спину, опуская живот к полу. Не тяните нижнюю часть живота к полу, поскольку при этом может</p>
--	--	---

		<p>нагружаться нижний отдел позвоночника, следствием чего будут боль и неприятные ощущения в этой области. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно. Это превосходная растяжка для сутулых людей и тех, кому приходится сидеть весь день.</p> <p><b>Подъём таза</b></p> <p>Лягте на спину и согните колени. Напрягите ягодицы и прижмите нижнюю часть спины к полу. При этом таз автоматически поднимается на высоту от 2 до 13 см над полом. Не прилагайте никаких усилий. Пусть таз приподнимается по возможности естественным путем. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно.</p> <p><b>Вытягивание спины в положении лёжа.</b></p> <p>Лягте на живот. Осторожно приподнимите голову и верхнюю часть туловища с пола. Не выгибает спину больше, чем она позволяет это сделать- в противном случае вы только усугубите уже существующие проблемы с поясницей. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно.</p> <p><b>Прыжковые упражнения.</b></p> <p>Из вышеперечисленных заданий. Игра "Пожарные на учении", "Волк во рву".</p>
59-60	Скоростное ведение мяча, остановка, бросок по кольцу	<p>Выполнение баскетбольного ведения мяча на скорость на разные расстояния, в парах: выполнение ведения мяча с остановкой и броском по кольцу на скорость. Упражнения на гимнастических скамейках для развития равновесия (с мячом). Игра в баскетбол. Гимнастические упражнения смотри занятие 57-58.</p>
61-62	Скоростное ведение мяча с обводкой	<p>В парах: передачи разными способами, обведение соперника,</p>



		<p>соперника, остановка и бросок по кольцу</p>	<p>используя «ложные» движения, финты. Выполнение упражнения полностью, пары соревнуются между собой, кто быстрее и больше забьет мячей в кольцо. Игра м.п. «Река-берег». <b>Скручивание сидя (на полу).</b>  Сядьте на пол, перекинув правую ногу через левую. Используйте правый локоть для осторожного нажатия на правое колено. Для поддержания равновесия левой рукой упритесь в пол. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно. Не применяйте эту растяжку для коррекции спины мы.</p> <p><b>Растяжка мышц паха лёжа на спине.</b>  Лягте на спину. Согните колени под углом 90 градусов. И прижмите подошвы ног друг к другу. Раздвиньте колени, приближая их к полу. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно. Если вы ощущаете чрезмерное напряжение в паху или мышцах бёдер, подложите подушки под колени.</p> <p><b>Растяжка мышц паха лёжа на животе.</b>  Опуститесь на четвереньки, раздвиньте колени и поставьте локти на пол. Затем опуститесь как можно ниже. Старайтесь держать спину и голову прямо; голову можно опустить на пол или на подушку. Почувствуйте, как растягиваются мышцы внутренней поверхности бёдер. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно. Эту</p>
--	--	--	--

		<p>растяжку еще называют «хоккейной».</p> <p><b>Растяжка мышц паха в положении сидя.</b> Сядьте на пол; спина прямая, подошвы ног прижаться друг другу, колени раздвинуты. Разведите колени, наклоняя их к полу. Не старайтесь коснуться коленями пола. Ладонями и предплечьями зафиксируйте ноги в нужном положении. Можно слегка наклониться и вперед и нажать ладонями на колени, для усиления растяжки. Задержитесь в таком положении на 30 -60 секунд. Дышите равномерно.</p> <p><b>Растяжка внутренней поверхности лодыжки.</b> В положении сидя или стоя вытяните носок одной ноги и выпрямите лодыжку затем поверните ее наружу, чтобы растянуть мышцы внутренней поверхности. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно. Повторите растяжку для другой лодыжки.</p> <p><b>Сгибание пальцев.</b> Сядьте на стул и упритесь пяткой одной ноги в пол. Подожмите пальцы - при этом сокращаются мышцы свода стопы и растягиваются мышцы верхней поверхности и пальцев. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Дышите равномерно. Повторите упражнение для другой ступни.</p> <p><b>Прыжковые упражнения.</b> Из вышеперечисленных заданий. Игра "Перестрелка", "Мы веселые ребята".</p>
--	--	--

	63-64	Диагностика	Выявление уровня физической подготовленности детей, специальные тесты баскетболиста.
Итого: 64 часа			

## 1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### По итогам освоения Программы ребёнок:

Планируемые результаты освоения Программы в соответствии с поставленными задачами:

- имеет физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям;
- у него сформированы основные физические качества, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, у него развита крупная и мелкая моторика, испытывает потребность в физической активности, движении; проявляет индивидуальный интерес к какой-то форме двигательной активности (спорт);
- владеет основными культурно-гигиеническими навыками; самостоятельно и осознанно их реализует в своей жизнедеятельности;
- понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих, имеет соответствующее возрастным возможностям представление о безопасном поведении;
- в процессе обучения у детей формируются навыки рационального применения различных способов владения мячом, развивается глазомер, вырабатывается умение взаимодействовать друг с другом, укрепляется опорно-двигательный аппарат, сформируются нравственно – волевые качества, улучшится техника бега, ходьбы, прыжковые навыки, так как эти движения приходится выполнять в постоянно изменяющейся обстановке.
- Ребенок владеет упрощёнными формами игры в баскетбол, различает условную и реальные ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями пытается самостоятельно придумывать объяснения поступкам игроков .

### Тестирование.

Проводится 3 раза в год: сентябрь, январь, май.

### СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ.

### 1. Прыжок в длину с места (см.)

Предварительная работа: в зале кладут мат и сбоку растягивают рулетку. Отмечают место отталкивания.

Методика обследования.

После разминки дети выполняют прыжок на мат с места отталкивания. Приземление через пятки. Фиксируется расстояние от места отталкивания до места касания пятками мата. Выполняются 3 попытки, отмечается лучшая.

### 2. Прыжок в высоту с места (см.)

Предварительная работа

Готовится пояс с прикрепленной к нему измерительной лентой. Готовится место фиксации измерительной ленты на полу.

Методика обследования.

Пояс с измерительной лентой закрепляется на талии ребенка, другой конец закрепляется на полу. Выпрыгивая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на высоту прыжка. Выполняется 3 попытки. Лучший результат фиксируется.

Перед выполнением упражнения обязательна небольшая разминка.

## ГИБКОСТЬ

### 3. Наклон вперед из положения сидя (см.)

Предварительная работа.

Готовится мат и линейка с четкой разметкой.

Методика обследования.

Ребенок без обуви садится на мат ноги врозь, расстояние между пятками 20 см., ступни вертикально, колени прижаты к полу, руки вперед, ладони вниз.

Линейка кладется вдоль ног, между стопами, нулевая отметка находится на уровне пяток.

Ребенок выполняет три медленных, предварительных наклона, ладони при этом скользят по линейке. Четвертый наклон основной – в нем ребенок должен задержаться не менее 2 секунд. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см.

## СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ.

Прыжок в длину с места	Мальчики	5 лет 81,2- 102,4	6 лет 86,3 – 108,7	7 лет 94 – 122,4
	Девочки	66,0 – 94,0	77,7 – 99,6	80,0 – 123,0

Прыжок в высоту с места	Мальчики	20,2 – 25,8	21,1 – 26,9	23,8 – 30,2
	Девочки	20,4 – 25,6	20,9 – 27,1	22,9 – 29,1

### ШКАЛА ОЦЕНКИ ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Темпы Прироста %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного прироста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного прироста и увеличения естественной двигательной активности
10 - 15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
15 и выше	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

#### **Прыжковые упражнения на дорожке из гимнастических матов (татами).**

1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ноги вместе. Колени максимально прямые, отталкивание за счет стопы. При прыжках помогать руками. Выполнять вперед и спиной.
2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, ноги вместе - ноги врозь. Вперед и спиной.
3. Прыжки ноги – скрестно – ноги врозь, вперед и спиной.
4. Прыжки, ноги врозь с продвижением вперед. Вперед и спиной.
5. Прыжки на двух ногах, ноги вместе, из стороны в сторону, с продвижением вперед, (через шнур).
6. Прыжки на двух ногах, ноги вместе, из стороны в сторону, с продвижением вперед, на ширину мата.
7. Прыжки ноги скрестно, с продвижением вперед.
8. Прыжки 3 раза на правой ноге, 3 раза на левой ноге, с продвижением вперед.
9. Прыжки всю прямую на одной ноге. (чередовать правую и левую ноги).
10. Прыжки на одной ноге боком с движением вперед (чередую ноги, правым и левым боком).
11. Выпрыгивание из глубокого приседа, затем 3 прыжка вперед на прямых ногах.

12.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, с поворотом вправо и влево на 360 градусов.

13.Прыжки «пружинка» (отталкивание одной ногой, приземление на две ноги).

14.Прыжки вверх «радость».

15.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (через лужи).

16.Прыжки вперед, вправо-влево, с ноги на ногу («конькобежец»).

Выполнять по 3 – 4 вида прыжков. Дозировка по 2 – 3 раза.

### Контрольно-измерительные материалы

<b>I блок: упражнения с передачей мяча</b>					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
<b>II блок: упражнения с ведением мяча</b>					
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
<b>III блок: упражнения с бросками мяча в корзину</b>					
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.

#### Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983-79с.
2. Алабин В.Г. «Многолетняя подготовка легкоатлетов». Минск. Высшая школа 1981 г.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981. Данчева Р., Ганева М., Живкова К. Спортивно подготовительные упражнения и игры в детских садах. София, 1985.
4. Воробьев Г.П. Заслуженный врач России, кандидат медицинских наук. «Физическая подготовка в современном теннисе. Академия тенниса».
5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Кисилёва Т.Г. «Стрейчинг, подвижность, гибкость, элегантность» Москва Советский спорт 1991г.
6. Джим Дрюэт. Баскетбол. Учебное пособие. Издательство «Астрель», 2002.
7. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.,1989.
8. Т. Конякина- заведующая ДОУ №10 г. Дмитров Московская область
9. Круглыхин В.А. методист учебно- методического отдела Центра организационно- методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г.Москвы, мастер спорта СССР по футболу, отличник физической культуры РФ, тренер высшей квалификации по футболу
10. Ломкина Е.В.- руководитель структурного подразделения учебно-методического отдела центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г.Москвы
- 11.Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. Син., 2002
- 12.Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
- 13.Освальд Кристофер, Баско Стенли «Стрейинг для всех. Простые упражнения на растяжку» Москва Эксмо-пресс 2001г.
- 14.Пол Раутер, Марк Ковач «Анатомия тенниса» Минск «Поппури» 2012г.
- 15.Разова Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории методики физического воспитания и спорта факультета физической культуры Московского государственного областного университета. «Программа интерактивного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола» Москва 2015г.
- 16.Н.Панкова- инструктор по физической культуре

17. С.Прищепа – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного образования ИПК и ПРНО МО.
18. Сборник «1200 гимнастических упражнений» на немецком языке Берлин 1983г.
19. Сборник «Подготовка юных гандболистов» Киев «Физкультура и спорт» 1980г.
20. Статья «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника» Журнал «Дошкольное воспитание» 2004г. №1
21. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
22. Уильямс Ч.С. «Индивидуальная физическая подготовленность юных спортсменов», США, 1992г.
23. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. «Скоростная и скоростно- силовая подготовка баскетболистов», Москва, 2002.