



**АДМИНИСТРАЦИЯ КРАНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга**  
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 94  
Красносельского района  
Протокол от №1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 171-ахд от 31.08.2023г.  
ГБДОУ детского сада № 94  
Красносельского района  
Заведующий А.С.Селезнева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 3-5 ЛЕТ»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст: 3-5 лет

Разработчик: Макарова А.А.,  
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №94 КРАНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА**  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Селезнева Александра Сергеевна, заведующий**

**02.10.23 02:09 (MSK)**

Сертификат 5011883333F490E3B73C3D90E01DDC35

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	9
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	15

## НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** настоящей Дополнительной общеразвивающей программы (далее – Программы) – физкультурно-спортивная. В ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей. На тренировках необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча). Поэтому начальный курс баскетбола представлен «техничко-тактической подготовкой».

**Актуальность:** баскетбол является отличным средством общей физической подготовки, не являясь при этом скучным и однообразным. Баскетбол приучает воспитанников к дисциплине и взаимоуважению к партнерам. Именно поэтому многие дети выбирают для себя занятия баскетболом, родители приводят детей на баскетбол в группы дополнительного образования, в спортивные школы, в клубы.

**Педагогическая целесообразность:** в ходе освоения программы дети приобретут простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Отличительной особенностью** элементов обучения является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей.

**Уровень освоения** Программы – общекультурный.

Основная форма работы с детьми – совместная игровая деятельность с детьми (СИД).

**Объем и срок освоения** Программы: 72 СИД, с сентября 2023 по май 2024., периодичность и длительность СИД – 2 раза в неделю по 20-30 минут.

**Адресат программы:** данная программа составлена для детей 3-5 лет, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в спортивном объединении).

**Цель программы** – формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия баскетболом. Развитие технических и физических способностей.

**Основные задачи:**

*Обучающие:*

- научить основным навыкам для игры в баскетбол;
- дать основы знаний в области здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развить физические способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость;
- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- развить первичные навыки владения мячом.

*Воспитательные:*

- воспитать потребность к занятиям баскетболом;
- воспитать взаимодействие учащихся в команде;
- воспитать потребность в укреплении здоровья посредством ОФП;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия сотрудничества на занятиях.

*Здоровьесберегающие:*

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, содействовать их гармоничному развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность ребенка;
- осуществлять закаливание растущего организма.

## **Планируемые результаты**

### *Предметные:*

- выполнение правил безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- выполнение игровых упражнений, подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола;
- умение работать в команде;
- развитие физических способностей.

### *Метапредметные:*

- развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой, спортивным играм;

### *Личностные:*

- развитие коммуникативных навыков;
- формирование положительных качеств личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и в соревновательной деятельности;
- развитие дисциплинированности, чувства сознательности, активности;
- развитие навыков взаимовыручки и поддержки в группе.

Способы проверки результативности программы: контрольная тренировка; контрольное тестирование; открытое занятие; текущий контроль (проводится на каждом занятии с помощью метода визуального наблюдения с целью проверки усвоения пройденного материала и выявления ошибок исполнения в элементах, связках и композиции в целом).

### **Организационно-педагогические условия реализации:**

Язык реализации – государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения – очная.

Особенности реализации Программы: краткосрочные модули, использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, сетевая форма реализации Программы не предусмотрены.

*Условия набора детей:* в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении 3-5 лет, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы формируются из детей обоих полов в количестве до 15 человек. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий.

*Форма организации и проведения СИД:* фронтальная. СИД проводятся 2 раза в неделю по 20-30 минут. Форма промежуточного контроля – зачет по контрольным тестам и упражнениям. Текущий контроль – выполнение на оценку комплекса упражнений («в» – высокий уровень, «с» – средний уровень, «н» – низкий уровень).

Изучение теоретического материала программы проводится в форме минутных бесед, в начале СИД. Внутри СИД предусматриваются восстановительные и релаксационные мероприятия или упражнения для отдыха детей. Подбор материала для занятий должен наряду с новым материалом обязательно включать упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования. Обязательно применяется общая физическая подготовка (далее ОФП), которая предусматривает всестороннее развитие физических способностей, а специальная физическая подготовка (далее СФП) - для развития качеств и функциональных возможностей, специфических для баскетболистов (выполнение сложных приемов владения мячом, улучшить маневренность и подвижность баскетболиста в играх). Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения. Теоретические сведения сообщаются детям в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются групповые, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. Обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам баскетбола, используется игровой метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Итоговый контроль проводится в форме соревнований в каждой возрастной группе, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Материально-техническое оснащение:**

- спортивный зал с ровным покрытием и высотой потолка более 3м;
- баскетбольные мячи размеров 3 и их облегченные варианты;
- конусы, фишки;
- манишки;
- маленькое баскетбольное кольцо.

**Кадровое обеспечение:** Программу реализует специалист-педагог, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по специальности «Педагог дополнительного образования» с дополнительной специализацией в области физической культуры и спорта (баскетбол).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**первого года обучения**  
**по дополнительной общеразвивающей программе**  
**«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 3-5 ЛЕТ»**

№ п/п	Темы	Количество СИД			Формы контроля
		теория	практика	всего	
<b>I. Теоретическая подготовка</b>					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Ассоциативная игра о правилах баскетбола	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение
	Всего	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	
<b>II. Физическая подготовка</b>					
2.1.	Физическая подготовка - теория	1	0	1	
2.2.	Развитие ловкости	0	5	5	Педагогическое наблюдение
2.3.	Развитие быстроты	0	4	4	Педагогическое наблюдение
2.4.	Скоростная сила	0	3	3	Педагогическое наблюдение
2.5.	Развитие выносливости	0	3	3	Педагогическое наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	0	5	5	Педагогическое наблюдение
	Всего	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	
<b>III. Техническая подготовка</b>					
3.1.	Стойка баскетболиста. Остановка в б/с напрыжкой, приставным шагом	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
3.2.	Вышагивания в баскетбольной стойке	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
3.3.	Техника передачи и ловли мяча	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
3.4.	Передача мяча от груди двумя руками по прямой и с отскоком от пола; передача мяча двумя руками с места, после дриблинга	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
3.5.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение

<b>3.6</b>	Броски в кольцо двумя руками, броски с применением приёма “2 шага”.	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
<b>3.7</b>	Открывания и обманные движения	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
<b>3.8</b>	Основы защитных действий	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
	Всего	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	
<b>IV. Тактическая подготовка.</b>					
<b>4.1.</b>	Тактика игры - теория	1	0	1	
<b>4.2.</b>	Индивидуальные тактические действия	0,5	6	6,5	Педагогическое наблюдение
<b>4.3.</b>	Групповые тактические действия	0,5	6	6,5	Педагогическое наблюдение
	Всего	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	
<b>V. Контрольные упражнения и соревнования</b>					
<b>5.1.</b>	Контрольные упражнения. Мед. обследование	0	1	1	Педагогическое наблюдение
<b>5.2.</b>	Участие в соревнованиях, играх, эстафетах	0	6	6	Педагогическое наблюдение
	Всего	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
<b>VI. Итогов СИД</b>					
<b>6.1.</b>	Подведение итогов	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,5</b>	<b>64,5</b>	<b>72</b>	



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

ПРИНЯТ  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 94  
Красносельского района  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕН  
Приказом № 171-ахд от 31.08.2023г.  
ГБДОУ детского сада № 94  
Красносельского района  
Заведующий А.С.Селезнева

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 3-5 ЛЕТ»

Срок освоения программы	Дата начала реализации программы	Дата окончания реализации программы	Всего недель	Количество СИД	Режим
9 месяцев	01.09.2023	31.05.2024	37	72	2 раза в неделю по 20-30 мин





АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 94  
Красносельского района  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 171-ахд от 31.08.2023г.  
ГБДОУ детского сада № 94  
Красносельского района  
Заведующий А.С.Селезнева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 3-5 ЛЕТ»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа соответствует Дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол для дошкольников 3-5 лет» (для возрастной группы 3-5 лет).

**Особенности программы первого года обучения:** первый год обучения – это начальный, базовый этап освоения нового двигательного вида. Если освоение проходит в комфортном для ребёнка темпе, в дальнейшем занятия будут приносить только радость. Дети с удовольствием идут заниматься, играя, осваивают новые умения, обучаются новым навыкам. На данном этапе важно «уловить» настроение ребёнка, так как иногда бывают моменты, когда кажется, что нет прогресса, развития. Здесь важно подождать, не торопиться...

**Задачи обучения:**

*Обучающие задачи:*

Освоить теоретические знания и практические умения игры в баскетбол:

- основные положения правил игры;
- отдавать передачи партнерам по команде;
- выполнять скоростное ведение мяча;
- выполнять открывания под мяч.

*Развивающие задачи:*

- повышение уровня функциональной подготовки учащихся, улучшить координацию движений, скорость перемещения, мобильность.

*Воспитательные задачи:*

- формирование нравственных и волевых качеств;
- пропаганда здорового образа жизни.

*Здоровьесберегающие:*

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, содействовать их гармоничному развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность ребенка;
- осуществлять закаливание растущего организма.

## СОДЕРЖАНИЕ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

### 1. Вводное занятие

*Теория:* Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности. Правила поведения на тренировках. Правила игры. Ассоциативные игры об основных правилах в баскетболе.

### 2.1. Физическая подготовка.

*Теория.* Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными баскетболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

### 2.2. Развитие ловкости.

*Теория.* Для чего нужна человеку ловкость?

*Практика.* Выполнение упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом.

### 2.3. Развитие быстроты.

*Теория.* Скоростные способности в баскетболе. Двигательная реакция. Быстрота стартового ускорения. Темп движений. Скоростная выносливость. Быстрота торможения.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития скоростных способностей в игровой деятельности: эстафеты и подвижные игры.

### 2.4. Развитие силы.

*Теория.* Понятие «сила». Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость.

*Практика.* Выполнение физических упражнений с повышенным сопротивлением:

- упражнения с партнером;
- упражнения, отягощенные массой собственного тела;

### 2.5. Развитие координационных способностей.

*Теория.* Координационные способности. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к перестраиванию двигательных действий.

*Практика.* Выполнение упражнений повышенной координационной сложности с содержанием элементов новизны.

Примерные упражнения:

- бег по лабиринту;
- бег лицом вперед – поворот на  $180^{\circ}$  – бег спиной вперед – поворот на  $180^{\circ}$  – бег лицом вперед и т.д.;
- бег спиной вперед с поворотами на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ ;
- бег «змейкой» спиной вперед с огибанием поворотных стоек (набивных мячей, кеглей и т.п.);
- броски мяча из-за головы передвигающемуся с различной скоростью (в различном направлении) партнеру.

### 2.6. Развитие выносливости.

*Теория.* Понятие «выносливость». Общая (аэробная) выносливость. Скоростная (анаэробная) выносливость. Специальная выносливость.

*Практика.* Выполнение физических упражнений преимущественно циклического характера, выполняемые продолжительное время и вызывающие утомление. Выполнение упражнений с переменной скоростью (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.). Применение упражнений с использованием методов воспитания физических качеств таких, как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой методы.

### 2.7. Развитие гибкости.

*Теория.* Понятие «гибкость». Средства развития гибкости.

*Практика.* Выполнение упражнений на растягивание в зависимости от режима работы мышц:

- динамические активные упражнения;
- динамические пассивные упражнения;
- статические упражнения (стретчинг).

### **3. Техника и обучение технике владения мячом.**

#### **3.1. Техническая подготовка.**

*Практика.* Отработка упражнений:

- отработка стойки баскетболиста, стойка баскетболиста после поворотов, прыжков;
- прыжки толчком двух ног;
- прыжки толчком одной ноги.

#### **3.2. Освоение комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.**

*Практика.* Упражнения для обучения поворотам вперед, назад

#### **3.3. Ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками сверху.**

*Практика.* Отработка упражнений:

- Ловля мяча двумя руками на месте;
- Передача мяча двумя руками сверху.

#### **3.4. Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча, от груди, снизу; передача мяча двумя руками с места, передача мяча одной рукой с места.**

*Практика.* Отработка упражнений:

- Передачи мяча двумя руками с отскоком от плеча;
- Передачи мяча двумя руками с отскоком от груди;
- Передачи мяча двумя руками с отскоком снизу;
- Передачи мяча двумя руками с места;
- Передачи мяча одной рукой с места.

#### **3.5. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.**

*Практика.* Отработка упражнений:

- Ведение мяча на месте;
- Ведение мяча по прямой;
- Ведение мяча по дугам;
- Ведение мяча по кругам.

#### **3.6. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, под углом к щиту, прямо перед щитом, в прыжке, в движении, с места, с отскоком от щита, добивание, средние, ближние.**

*Практика.* Отработка упражнений:

- Броски в корзину одной рукой сверху;
- Броски в корзину одной рукой от плеча;
- Броски в корзину одной рукой под углом к щиту;
- Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом;
- Броски в корзину одной рукой в прыжке;
- Броски в корзину одной рукой в движении;
- Броски в корзину одной рукой с места;
- Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- Броски в корзину одной рукой (добивание);
- Броски в корзину одной рукой (ближние);
- Броски в корзину одной рукой (средние).

#### **3.7. Выход для получения мяча, обманные движения, атака корзины, «передай мяч и выходи».**

*Практика.* Отработка упражнений:

- Выход для получения мяча;
- Обманные движения;
- Атака корзины;
- «Передай мяч и выходи».

### **3.8. Противодействие атаке корзины.**

#### **4. Тактическая подготовка.**

##### **4.1. Тактика игры**

*Теория.* Тактика. Три главных фазы тактических действий.

- Анализ соревновательной ситуации;
- Мысленное решение тактической задачи;
- Двигательное решение тактической задачи.

##### **4.2. Индивидуальные тактические действия**

*Теория.* Анализ действия игроков на тренировочном процессе.

*Практика.* Выполняются без мяча и с мячом. Действия без мяча — это выход игрока на свободное место, открывание и освобождение определённой зоны для партнёра. Действия с мячом — все технические приёмы: ведение, броски, обманные движения, обыгрывание, передачи.

Упражнения:

В парах. Игрок перемещается по полю произвольно, меняя направление и скорость движения, сочетая передвижение бегом с внезапными остановками, поворотами и рывками. Партнёр, передвигаясь вместе с игроком, повторяет его действия, стараясь не отставать.

То же, но игрок выполняет упражнение, применяя ведение мяча.

Игра 1: 1. Игрок, владеющий мячом, стремится как можно дольше его удерживать, игрок без мяча пытается его отобрать. В случае отбора мяча или если он уйдёт за ограничивающую площадку линию, игроки меняются ролями. Игра проводится на ограниченной площадке (квадрат 10 (15) x 10 (15) м или круг диаметром 15-20 м).

##### **4.3. Групповые тактические действия.**

*Теория.* Знакомство со способами взаимодействия двух игроков.

Осуществление передачи мяча партнёру.

*Практика.* Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны

Игра два против одного (2: 1). Два игрока передают мяч друг другу, третий пытается перехватить или отобрать его. Игрок без мяча постоянно открывается на свободное место, создавая для партнёра, владеющего мячом, возможность сделать передачу. Тактика игрока, пытающегося отобрать мяч, заключается в том, чтобы, атакуя игрока с мячом, одновременно перекрыть и его открывающегося партнёра. Игра проводится на ограниченной площадке (15x15 м).

Упражнения с равным по численности количеством игроков в командах.

Игра 2:2. Игроки обеих команд стремятся как можно дольше владеть мячом, преодолевая сопротивление соперников, стремящихся перехватить мяч.

### **5. Участие в соревнованиях, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты. Контрольные упражнения**

**5.1 Теория.** Знакомство с играми. Правила игр. Т.Б. во время игр.

*Практика.* Игры без мяча. Игры с передачами мяча. Игры с ведением мяча. Игры с ведением и передачами мяча. Игры с перехватом (отбором) мяча. Игры с бросками мяча. Участие в школьных и районных соревнованиях и играх по баскетболу.

**5.2** Контрольные упражнения. Тесты для определения роста физических качеств и физического развития. Контрольные упражнения для определения уровня умений и знаний.

### **6. Итоговое занятие.** Подведение итогов работы объединения за год.

**По итогам обучения дети должны знать:**

- основные положения правил игры;
- основы атакующих и защитных действий.

**Уметь:**

- выполнять броски в кольцо;
- оценивать игровую ситуацию;
- выполнять скоростное ведение мяча;
- обманные движения и отбор мяча.

### **Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- выполнение правил безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- выполнение игровых упражнений, подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола;
- умение работать в команде;
- развитие физических способностей.

*Метапредметные:*

- развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой, спортивным играм;

*Личностные:*

- развитие коммуникативных навыков;
- формирование положительных качеств личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и в соревновательной деятельности;
- развитие дисциплинированности, чувства сознательности, активности;
- развитие навыков взаимовыручки и поддержки в группе.



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

ПРИНЯТ  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 94  
Красносельского района  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕН  
Приказом № 171-ахд от 31.08.2023г.  
ГБДОУ детского сада № 94  
Красносельского района  
Заведующий А.С.Селезнева

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
**«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 3-5 ЛЕТ»**  
на 2023 – 2024 учебный год  
педагога Макаровой А.А.

Группа: 1  
Год обучения: первый

№	Дата	Тема и содержание работы	Кол-во СИД - теория	Кол-во СИД - практика	Примечание
1	12.09.23	Вводное занятие, техника безопасности	0,5	0,5	
2	14.09.23	Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	0,5	0,5	
3	19.09.23	Остановка в баскетбольную стойку прыжком на 2 ноги.	0,5	0,5	
4	21.09.23	Остановка в баскетбольную стойку прыжком на 2 ноги. Подвижные игры.	0	1	
5	26.09.23	Остановка в баскетбольную стойку приставным шагом.	0,5	0,5	
6	28.09.23	Остановка в баскетбольную стойку приставным шагом. Подвижные игры.	0	1	
7	03.10.23	Стойка баскетболиста после прыжков на месте. Подвижные игры.	0	1	
8	05.10.23	Физическая подготовка. Эстафеты с мячом. Стойка баскетболиста.	0	1	
9	10.10.23	Развитие ловкости. Стойка баскетболиста. Подвижные игры с мячом.	0	1	
10	12.10.23	Развитие ловкости. Прыжок толчком двух ног. Эстафеты с мячом.	0	1	
11	17.10.23	Основы техники передач. Техника безопасности. Развитие ловкости.	0,5	0,5	

12	19.10.23	Основы техники передач. Развитие ловкости. Подвижные игры с мячом.	0	1	
13	24.10.23	Скрестный шаг при уходе с места и передачах. Развитие быстроты. Перемещения в стойке баскетболиста.	0,5	0,5	
14	26.10.23	Скрестный шаг при уходе с места и передачах. Развитие быстроты. Перемещения в стойке баскетболиста. Подвижные игры с мячом.	0	1	
15	31.10.23	Прямой шаг при уходе с места и передачах. Развитие ловкости. Эстафеты.	0	1	
16	02.11.23	Вышагивание на месте для защиты мяча. Развитие быстроты.	0,5	0,5	
17	07.11.23	Вышагивание на месте для защиты мяча. Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.	0	1	
18	09.11.23	Развитие ловкости. Упражнения на чувство мяча.	0	1	
19	14.11.23	Развитие ловкости. Упражнения на чувство мяча.	0	1	
20	16.11.23	Физическая подготовка. Развитие ловкости. Ведение мяча на месте.	0	1	
21	21.11.23	Развитие ловкости. Ведение мяча на месте	0	1	
22	23.11.23	Развитие ловкости. Ведение мяча на месте “слабой” рукой.	0	1	
23	28.11.23	Развитие ловкости. Ведение мяча на месте “слабой” рукой.	0	1	
24	30.11.23	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.	0	1	
25	05.12.23	Открывание под передачу. Выход на мяч	0,5	0,5	
26	07.12.23	Открывание под передачу. Выход на мяч	0	1	
27	12.12.23	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.	0	1	
28	14.12.23	Прямая передача мяча двумя руками от груди	0,5	0,5	
29	19.12.23	Прямая передача мяча двумя руками от груди	0	1	
30	21.12.23	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом	0	1	
31	26.12.23	Передача мяча двумя руками с отскоком от груди	0,5	0,5	
32	28.12.23	Передача мяча двумя руками с отскоком от груди	0	1	
33	09.01.24	Тайминг передач	0	1	
34	11.01.24	Тайминг передач. Подвижные игры с мячом.	0	1	
35	16.01.24	Прямая передача мяча после дриблинга на месте	0	1	
36	18.01.24	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом	0	1	
37	23.01.24	Прямая передача мяча после дриблинга на месте	0	1	
38	25.01.24	Передача мяча с отскоком после дриблинга на месте	0,5	0,5	
39	30.01.24	Передача мяча с отскоком после дриблинга на месте. Подвижные игры с мячом.	0	1	
40	01.02.24	Обманные движения при перемещениях на площадке	0,5	0,5	

41	06.02.24	Обманные движения при перемещениях на площадке	0,5	0,5	
42	08.02.24	Развитие гибкости. Броски в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции в игровом формате	0	1	
43	13.02.24	Атака корзины. Обыгрыш стойки после открывания	0	1	
44	15.02.24	Атака корзины. Обыгрыш стойки после открывания	0	1	
45	20.02.24	Развитие координации. Подвижные игры на оттачивание навыка броска в кольцо	0	1	
46	22.02.24	Развитие гибкости. Броски в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции в игровом формате	0	1	
47	27.02.24	Развитие координации. Подвижные игры на оттачивание навыка броска в кольцо	0	1	
48	29.02.24	Эстафеты. Подвижные игры	0	1	
49	05.03.24	Основы стойки защитника	0,5	0,5	
50	07.03.24	Основы стойки защитника. Подвижные игры с мячом.	0	1	
51	12.03.24	Работа рук в стойки защитника	0	1	
52	14.03.24	Работа рук в стойки защитника. Подвижные игры с мячом.	0	1	
53	19.03.24	Боковые перемещения в стойке защитника	0	1	
54	21.03.24	Боковые перемещения в стойке защитника. Подвижные игры с мячом.	0	1	
55	26.03.24	Противодействие атаки кольца	0	1	
56	28.03.24	Основы отбора мяча.	0,5	0,5	
57	02.04.24	Индивидуальные соревнования, направленные на борьбу за мяч.	0	1	
58	04.04.24	Индивидуальные соревнования, направленные на борьбу за мяч.	0	1	
59	09.04.24	Соревнования в парах, направленные на борьбу за мяч.	0	1	
60	11.04.24	Соревнования в парах, направленные на борьбу за мяч.	0	1	
61	16.04.24	Взаимодействие в паре с помощью передач для атаки кольца	0	1	
62	18.04.24	Взаимодействие в паре с помощью передач для атаки кольца	0	1	
63	23.04.24	Взаимодействие в паре с помощью передач и дриблинга для атаки кольца. Развитие быстроты.	0	1	
64	25.04.24	Взаимодействие в паре с помощью передач и дриблинга для атаки кольца. Развитие гибкости	0	1	
65	02.05.24	Изучение основ атаки кольца при помощи приёма “2 шага”. Работа ног	0	1	
66	07.05.24	Изучение основ атаки кольца при помощи приёма “2 шага”. Работа рук	0	1	



67	14.05.24	Развитие гибкости. Броски на скорость в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции	0	1	
68	16.05.24	Подвижные игры с мячом	0	1	
69	21.05.24	Турнир 1x1	0	1	
70	23.05.24	Турнир 2x2	0	1	
71	28.05.24	Эстафеты	0	1	
72	30.05.24	ИТОГОВАЯ СИД	0	1	
<b>ИТОГО:</b>			<b>7,5</b>	<b>64,5</b>	

### ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ):

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Знакомство, выступление на родительском собрании	сентябрь	ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района	
2.	Индивидуальная консультационная работа	в течение учебного года по необходимости	ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района	возможен телефонный формат, соцсети, мессенджеры
3.	Освещение СИД, демонстрация результатов деятельности детей	еженедельно в течение учебного года	ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района	фото-, видеоотчет, мессенджер

### МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Принципы:

- последовательность и системность - один из ведущих. Имеется ввиду непрерывность и регулярность занятий. Иначе наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к регулярной работе.
- доступность и индивидуализация - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и, в связи с этим, определение посильных для него заданий
- постепенное повышение требований – заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным для успешного обучения, является чередование нагрузок с отдыхом.
- сознательность и активность – для успешного достижения цели ребенку необходимо представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.
- повторяемость материала – только при многократном повторении образуется двигательный стереотип. Эффективность занятий выше, если повторение вариативно, т.е. в упражнения вносятся какие-либо изменения и предлагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, что вызывает интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.
- наглядность – безукоризненный практический показ звукообразования и движений педагогом.

#### Методы и технологии:

- Игровые – обыгрывание ситуаций.
- Словесные – беседы, мини-диалоги, рифмовки, загадки-описания, команды-побуждения к действию.
- Наглядные – показ, рассматривание фото, рисунков, демонстрационных материалов, иллюстраций.
- Практические – выполнение заданий, упражнений, элементы экспериментирования и наблюдения.
- Частично-поисковый; проблемно-мотивационный – стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

### Литература и медиа-материалы для педагога и родителей (законных представителей):

1. Баскетбол для тренеров. Часть 1. /М.: Российская Федерация Баскетбола, 2018.
2. Васильев В.Л., Баскетбол — это великолепно. Знай и умеи. /М.: 2012.
3. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. /М.: Российская Федерация Баскетбола, 2017.
4. Герасимов К.А. и др. Физическая культура. Баскетбол. /Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2017.
5. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений, /Москва, 2019.
6. Грасси М. Что такое... Баскетбол. /Аркам, Урал ЛТД, 2015

7. Гровер Тим, Уэнк Шари Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом. /М.: Эксмо, 2017
8. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. /М.: Эксмо., 2017.
9. Махов С.Ю. Баскетбол, учебное пособие. /Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016
10. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы. /М.: Человек, 2014.
11. Стороженко А.Ф. Играем в баскетбол. /<https://Selfpub.ru>, 2018.
12. Сулейманова О.Н., Адейемид.П. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие. /Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. /М.: Спорт, 2016.
14. [www.fiba.com](http://www.fiba.com)
15. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)
16. [www.s-basket.ru](http://www.s-basket.ru)

### **Способы отслеживания результатов освоения Программы**

Подведение итоговых результатов освоения Программы осуществляется с помощью мониторинга, основными методами которого являются педагогическое наблюдение. Динамику освоения Программы удобно отслеживать также с помощью видео-фиксации отрывков занятий.