

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 8 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 8  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1  
От 29 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 8  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Рожковская Светлана Владимировна  
Приказ №55 от 10 сентября 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ (ТНР)**

Срок освоения: 56 дней

Возраст учащихся: старший дошкольный

**Разработчики программы:**  
Педагог дополнительного образования  
Кошелева Юлия Николаевна

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная адаптированная обще развивающая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства просвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Образовательной программой и Рабочей программой воспитания Учреждения;
- Устава Учреждения и др. локальных актов учреждения.

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная.

**Адресат программы.**

Дополнительная адаптированная обще развивающая программа общекультурного уровня «Веселый мяч» ОФП с элементами баскетбола для детей ОВЗ (ТНР) рассчитана на работу с дошкольниками старшего возраста.

**Актуальность предлагаемой программы.**

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Важное место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные игры. Овладение разными видами спортивных игр способствует разносторонней

физической подготовленности детей. Баскетбол (от англ. basket-корзина и ball-мяч), командная спортивная игра, цель которой забросить руками мяч в подвешенную корзину. Игра предусматривает формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а также забрасывания мяча в корзину. Все эти упражнения 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.

В результате деятельности по программе происходит развитие мотивации к физическому совершенствованию, создании условий для гармоничного развития личности ребенка, воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие ловкости, согласованности движений, умение распределять и переключать внимание.

### **Новизна программы.**

Дополнительное образование предназначено для свободного выбора детьми дополнительных образовательных программ, которые близки их природе, отвечают внутренним потребностям, помогают удовлетворять интересы. Новые подходы к содержанию занятий дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Благодаря ОФП с элементами баскетбола снижается уровень заболеваемости и повышается уровень развития ловкости.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы.**

Педагогическая целесообразность дополнительной адаптированной обще развивающей программы общекультурного уровня “Веселый мяч” определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата. Занятия «ОФП с элементами баскетбола» являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми. Общекультурный уровень программы предполагает освоение азов баскетбола, изучение простейших элементов баскетбола, через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений.

### **Отличительные особенности программы.**

Реализация дополнительной адаптированной обще развивающей программы «ОФП с элементами баскетбола» позволяет включить механизм воспитания каждого члена коллектива и достичь комфортных условий для совершенствования двигательных способностей детей через применение физических упражнений и игр с мячом с элементами баскетбола, вариативно сочетающих двигательные задания с их постепенным усложнением.

Многочисленные исследования учёных (Л. С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, и др.), свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка, в развитии его речи. О том, что движения руки неразрывно связаны с речью и помогают её развитию, указывает и М. М. Кольцова. Таким образом, развитие двигательного аппарата является фактором, который стимулирует развитие речи и которому принадлежит ведущая роль в формировании нервно-психических процессов у детей, что важно для детей с ТНР.

Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. 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.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения программы.**

Программа «Веселый мяч» общекультурного уровня рассчитана на 1 год обучения с количеством учебных часов 56 часа. Занятия проходят 2 раза в неделю не более 30 минут.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:**

Цель программы: приобщение к здоровому образу жизни через занятия ОФП с элементами баскетбола, совершенствование двигательных навыков и способностей, развитие ловкости ребенка.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- формировать навыки владения основами техники игры в баскетбол, передвижений, остановок, поворотов и стоек; ведения, бросков, передачи и остановок мяча;
- овладеть в общих чертах правилами игры;
- совершенствовать основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений в подвижных играх;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- обогащать представления о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

**Развивающие:**

- комплексно развить все психомоторные способности и ловкость;
- укреплять здоровье, повышать функциональные возможности организма;
- развивать не только крупные мышцы, но и мелкие мышцы обеих рук
- развивать точность мышечных ощущений;

- развивать реакцию на движущийся объект, быстроту мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях,
- развивать внимания, мышление, воображение, познавательную активность; самоанализ.

#### **Личностные:**

- формировать у обучающихся потребность в ЗОЖ, устойчивый интерес к занятиям ОФП с элементами баскетбола;
- развивать у обучающихся мотивацию познания и достижений, поиск новых познавательных ориентиров;
- воспитывать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества; чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитывать выдержку, уверенность, целеустремленность;
- воспитывать доброжелательность, культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РУЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

По итогам реализации программы «Веселый мяч» ОФП с элементами баскетбола (общекультурный уровень) ожидаются следующие результаты:

#### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;
- формирование личностных качеств: настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом;
- использование элементов баскетбола в самостоятельно деятельности;
- формирование умение соблюдать правила подвижных и спортивных игр;

#### **Предметные результаты:**

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- -умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с мячом;
- умение применять специальную терминологию в баскетболе;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**Метапредметные результаты:**

- Ценностно-смысловая компетенция. Формируется потребность в ЗОЖ,
- Познавательная компетенция. Элементарный самоанализ выполнения упражнений. Обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес к двигательной игровой деятельности.
- Коммуникативная компетенция. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, доброжелательность, приветливость, сдержанность, рассудительность;
- Компетенция физического самосовершенствования. Активно использует упражнения, в самостоятельной двигательной деятельности.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Форма обучения по образовательной программе.**

Форма обучения – очная.

Язык реализации - русский

**Условия набора и формирования групп:** Специального отбора детей для обучения по дополнительной адаптированной общеразвивающей программе «Веселый мяч» не предусмотрено. Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия, рекомендации медиков и пожелания родителей.

**Условия формирования групп:** одновозрастные. Занятия могут проводиться в группах до 18 человек.

**Формы и режим занятий:** обучение по программе «Веселый мяч» ОФП с элементами баскетбола проводится в форме:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- открытое занятие

Программа предусматривает очные занятия по группам (10–15 человек), а также индивидуальные занятия.

### **Формы организации деятельности воспитанников на занятиях:**

- фронтальная
- групповая;
- индивидуально–групповая;

### **Структура занятий.**

Структура занятия включает в себя следующие этапы:

- организационный момент;
- постановка цели;
- показ с объяснением;
- динамическая пауза;
- напоминание правил по технике безопасности;
- практическая деятельность детей;
- помочь со стороны взрослого и детей тем, кто затрудняется;
- анализ и самооценка деятельности детьми

## **Особенности организации образовательного процесса**

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер.

Кроме соматической ослабленности и замедленного развития локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с ТНР отстают от normally развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге.

Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание на одной позе.

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.

По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Важной особенностью проведения занятий по физическому развитию таких детей является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Данная дополнительная адаптированная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и может быть реализована в рамках дополнительного образования. Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

- Срок реализации – 212 дней обучения с количеством учебных часов 56 часов.
- По данной программе могут заниматься учащиеся без специальной подготовки.
- Занятия в рамках программы проводятся в форме игровой, познавательной, сюжетной тренировки, мониторинга, контрольного тестирования, подгрупповых бесед, просмотра видеоматериала, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

- Режим занятий 2 раз в неделю не более 30 минут.
- Форма обучения (очная).
- Уровень программы: общекультурный.
- Форма реализации образовательной программы – традиционная

### **Материально-технические условия.**

1. Спортивный зал, соответствующий требованиям.
2. Оборудование: мячи большие, малые, маты, баскетбольное кольцо, спортивная форма, гимнастические палки, диски; видеоматериалы.
3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, музыкальный центр.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, упражнений.

**Промежуточный контроль** - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости секции «Веселый мяч» ОФП с элементами баскетбола;
- участие обучающихся в мероприятиях учреждения;
- отзывы родителей о работе секции.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются:

-протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- открытые занятия.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (56 часов)**

| №  | Название раздела, темы   | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации /контроля       |
|--|--|--------------|--------|----------|----------------------------------|
| <b>ОФП с элементами баскетбола 56 часа</b> |  |              |        |          |                                  |
| 1.   | <b>Вводное занятие, беседа о баскетболе. Диагностика.</b>            | 1            | 1      | -        | Текущий контроль (собеседование) |
| 2.   | <b>Техника безопасности на занятиях, инструкция по безопасности.</b> | 1            | 1      | -        | Текущий контроль                 |

|              |   |           |          |           |  |
|--------------|---|-----------|----------|-----------|--|
| <b>3</b>     | <b>Общая физическая подготовка</b>                                      |           |          |           | Текущий контроль (наблюдение)              |
| <b>3.1.</b>  | Общеразвивающие упражнения  | 6         |          | 6         | Текущий контроль, (наблюдение, упражнение) |
| <b>3. 2.</b> | Основные движения   | 6         |          | 6         | Текущий контроль (наблюдение)              |
| <b>3.3</b>   | Упражнения для формирования осанки. Упражнения для стопы                | 1         |          | 1         | Текущий контроль.                          |
| <b>4</b>     | <b>Специальная физическая подготовка с элементами игры в баскетбол.</b> |           |          |           | Текущий контроль                           |
| <b>4.1</b>   | Техника передвижения. Ведение мяча. Передача мяча. Ловля мяча           | 14        |          | 14        | Текущий контроль.                          |
| <b>4.2</b>   | Броски мяча в корзину   | 6         |          | 6         | Текущий контроль.                          |
| <b>4.3</b>   | Остановка мяча, отбор мяча  | 8         |          | 8         | Текущий контроль.                          |
| <b>5</b>     | <b>Подвижные и игровые упражнения с элементами баскетбола.</b>          | 12        |          | 12        | Текущий контроль (наблюдение, игры)        |
| <b>6</b>     | <b>Итоговое занятие.</b>  | 1         | -        | 1         | Открытое занятие для родителей             |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>56</b> | <b>2</b> | <b>34</b> |  |

УТВЕРЖДЕН

Заведующий ГБДОУ детский сад № 8

Приморского района Санкт-Петербурга

Рожковская Светлана Владимировна

Приказ

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы

**«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ» ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ  
БАСКЕТБОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ (ТНР)**

На 2025–2026 учебный год

Педагог: Кошелева Ю. Н.

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|

|           |            |            |    |     |    |                                    |
|-----------|------------|------------|----|-----|----|------------------------------------|
| 2025–2026 | 02.10.2025 | 30.04.2026 | 28 | 212 | 56 | 2 раз в неделю,<br>не более 30 мин |
|-----------|------------|------------|----|-----|----|------------------------------------|

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 8  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ детский сад № 8  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Рожковская Светлана Владимировна  
Приказ №

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ» ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА**

**Срок освоения: 56 ДНЕЙ**

**Возраст учащихся: старший дошкольный**

**Разработчики программы:**  
Педагог дополнительного образования  
Кошелева Юлия Николаевна

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## Название раздела.

### **Раздел № 1. Вводное занятие, беседа о баскетболе. Диагностика.**

Теория – 1 час.

Беседа о баскетболе. План работы на учебный год. Диагностика.

### **Раздел № 2. Техника безопасности, инструкции по технике безопасности упражнений с мячом.**

Теория – 1 час.

### **Раздел № 3. Общая физическая подготовка**

#### Практика – 13 часов.

3.1. Общеразвивающие упражнения.

Практика – 6 часов

Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Разучивание и выполнение упражнений для ног: махи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из приседа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

3.2 Основные движения.

Практика – часов

Разучивание и выполнение упражнений: ходьба: на носках, высоко поднимая колени: на пятках (пальцы поднимать как можно выше);

Бег различными способами: боком приставным шагом, за хлестом голени, высоко поднимая колени. Прыжки, упражнения на равновесие. Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед.

3.3 Упражнения для формирования осанки.

Практика – 1 час

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости: встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, наклониться вправо/влево. Упражнения для мышц стопы.

### **Раздел № 4. Специальная физическая подготовка с элементами игры в баскетбол.**

Практика – 28 часов.

4.1. Техника передвижения. Ведение мяча. Передача мяча. Ловля мяча

### Практика –14 часов

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, правым, левым боком. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком. Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» правой и левой рукой, с руки на руку.

Техника перемещения. Основная стойка баскетболиста (ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на пол шага вперед, тело наклонено вперед, тяжесть его распределется равномерно на обе ноги, руки согнуты в локтях.)

Ведение мяча. На начальном этапе обучения ведение мяча с высоким отскоком, затем передвижение на полусогнутых ногах, с изменением направлений, при противодействии другого игрока, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Ловля мяча. Встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующими движениями.

Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении (описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги)

### 4.2. Бросок мяча в корзину.

#### Практика –6 часов

Броски мяча в корзину. Броски двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

Разучивание и выполнение передачи мяча. Разучивание и выполнение бросков на точность после остановки, ведения и обманных движений.

### 4.3. Остановка мяча. Отбор мяча.

#### Практика – 8 часа

Разучивание и выполнение передача мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Бросок в корзину.

Разучивание и выполнение элемента отбор мяча у соперника способом «перехват». Игра на опережение при отборе мяча.

**Раздел № 5.** Подвижные и игровые упражнения с элементами баскетбола. Практика – 12 часов.

Подвижные игры на развитие ловкости. Спортивные игры по упрощенным правилам. Участие в товарищеских играх.

**Раздел №6. Итоговое занятие.**

Открытое занятие для родителей.

Практика–1час.

**В результате обучающиеся должны**

*иметь представления:*

- о сущности игры в баскетбол, стремится, преодолевая сопротивление соперника, овладеть мячом и забросить его в корзину противника;
- об элементарных правилах игры баскетбол;
- об основах техники перемещений, ведения, передачи, ловли, забрасывания мяча в корзину;

*уметь:*

- выполнять разнообразные упражнения без мяча и с мячом (перемещения, ведение, передачу, ловлю, забрасывание мяча в корзину)
- максимально проявлять физические способности, ловкость при выполнении тренировочных заданий;
- соблюдать элементарные правила спортивной игры баскетбол;

*владеть:*

- навыками владения мячом и выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе
- навыками применения владения мячом в игровой и соревновательной деятельности;
- навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

**Педагогические технологии**

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, упражнения для укрепления свода стопы). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровье сберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

**Методическое обеспечение программы**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название<br/>раздела, темы</b> | <b>Материально-<br/>техническое оснащение,<br/>дидактико-методический<br/>материал</b> | <b>Формы, методы,<br/>приемы обучения.<br/>Педагогические<br/>технологии</b> | <b>Формы<br/>учебного<br/>занятия</b> | <b>Формы<br/>контроля/<br/>аттестации</b> |
|------------------|-----------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|
|                  |                                   |  |  |                                       |   |

|   |  |  |  |                  |               |
|---|--|--|--|------------------|---------------|
| 1 | Введение.<br>История развития баскетбола | Проектор, презентация  | Словесный, наглядный, ИКТ                | Вводное занятие  | собеседование |
| 2 | Общая физическая подготовка              | мячи, маты, спортивная форма, гантели, гимнастические палки, диски;                                | Словесный, практический, наглядный       | практическое     | Наблюдение    |
| 3 | Специальная физическая подготовка        | мячи большие, маты, спортивная форма, гантели, гимнастические палки, диски;                        | Словесный, практический, игра, наглядный | практическое     | Наблюдение    |
| 4 | Техническая подготовка                   | мячи, маты, корзины, баскетбольное кольцо, спортивная форма, гантели, гимнастические палки, диски; | Словесный, практический, наглядный       | практическое     |               |
| 5 | Подвижные учебно-тренировочные игры.     | мячи, маты, корзины, баскетбольное кольцо, спортивная форма, гантели, гимнастические палки, диски; | Словесный, практический, игра, наглядный | практическое     |               |
| 6 | Заключительное занятие.                  | мячи, маты, корзины, баскетбольное кольцо, спортивная форма  | Игра, практический                       | Открытое занятие |               |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет по М.А. Руновой

| №  | Наименование показателя.             | Пол          | 5 лет                      | 6 лет                     | 7 лет                   |
|----|--------------------------------------|--------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1. | Время челночного бега (3х10м) (сек.) | Мал.<br>Дев. | 12,8 – 11,1<br>12,9 – 11,1 | 11,2 – 9,9<br>11,3 – 10,0 | 9,8 – 9,5<br>10,0 – 9,9 |
| 2. | Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)  | Мал.<br>Дев. | 15 – 25<br>15 – 25         | 26 – 40<br>26 – 40        | 45 – 60<br>40 – 55      |
| 3. | Отбивание мяча от пола (кол-во)      | Мал.<br>Дев. | 5 – 10<br>5 – 10           | 11 – 20<br>10 – 20        | 35 – 70<br>35 – 70      |
| 4. | Статическое равновесия (сек.)        | Мал.<br>Дев. | 12 – 20<br>15 – 28         | 25 – 35<br>30 – 40        | 35 – 42<br>45 – 60      |

#### Контрольные испытания

|                                    |             |  |
|------------------------------------|-------------|--|
| Челночный бег 3 × 10 м             | 12,5–9,5с   | Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки |
| Бег змейкой 10м                    | 12,5–9,5с   | Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки |
| Сохранение статического равновесия | 12,0–30,0 с | Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей  |

|                            |                       |   |
|----------------------------|-----------------------|---|
| Подбрасывание и ловля мяча | 15–20<br>(кол-во раз) | Тест наиболее ярко характеризует качество ловкости детей  |
| Отбивание мяча от пола     | 10–25<br>(кол-во раз) | Тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы |

Диагностическая карта оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы, сводная по группе обучающихся.  
(Приложение №1)

Педагогические наблюдения (Приложение №2)

## ЛИТЕРАТУРА

### *Для педагога:*

1. **Адашкявиличене Э. Й.** Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983.-79с.;
2. **Бернштейн Н. А.** О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.;
3. **Вавилова Е. Н.** Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада.— М.: Просвещение, 1981. — 96 с.;
4. **Кожухова Н. Н.** Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Практическая подготовка студентов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Дошк. педагогика и психология», «Педагогика и методика дошк. образования» / [Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова, В.В.Горелова] ; под ред. С.А. Козловой. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. — 271 с.;
5. **Осокина Т. И.** Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986-288 с.;
6. **Пензулаева Л. И.** Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М., Просвещение 1986-140 с.;
7. **Пищаева В. Ю.** Физиологические основы здоровья: Учебное пособие. – Арзамас: АГПИ, 2007 – 300 с.;
8. **Рунова М. А.** Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов, преподавателей и студентов. - Мозаика-Синтез, 2006 г.- с.256.;
9. **Степаненкова Э.Я.** Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Э.Я. Степаненкова. — М.: Издательский центр «Академия», 2006;
10. **Филиппова С.О.** Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: Учебник. / С.О. Филиппова – М.: Академия. – 2014.- 192 с;

### *Для родителей:*

1. Баскетбол. Шаги к успеху. Хол Виссел, «Астрель, Харвест, АСТ, Кладезь» - 2009.
2. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру. В.М. Голованов, «Литера», 2013.
3. Баскетбол (Азбука спорта). Л.И. Костникова, 2002.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. РнД., 2004.
5. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. – М.: Физическая культура и спорт, 2001.

6.Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

*Приложение №1*

Диагностическая карта оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы 202\_\_\_/202\_\_\_ учебный год.

Челночный бег

| №  | ФИ ребенка | Октябрь | Апрель | Контрольные показатели |
|----|------------|---------|--------|------------------------|
| 1  |            |         |        |                        |
| 2  |            |         |        |                        |
| 3  |            |         |        |                        |
| 4  |            |         |        |                        |
| 5  |            |         |        |                        |
| 6  |            |         |        |                        |
| 7  |            |         |        |                        |
| 8  |            |         |        |                        |
| 9  |            |         |        |                        |
| 10 |            |         |        |                        |
| 11 |            |         |        |                        |
| 12 |            |         |        |                        |
| 13 |            |         |        |                        |
| 14 |            |         |        |                        |
| 15 |            |         |        |                        |

Бег змейкой

| № | ФИ ребенка | Октябрь | Апрель | Контрольные показатели |
|---|------------|---------|--------|------------------------|
| 1 |            |         |        |                        |
| 2 |            |         |        |                        |
| 3 |            |         |        |                        |
| 4 |            |         |        |                        |
| 5 |            |         |        |                        |
| 6 |            |         |        |                        |
| 7 |            |         |        |                        |
| 8 |            |         |        |                        |
| 9 |            |         |        |                        |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |

Статическое равновесие

| №  | ФИ ребенка | Октябрь | Апрель | Контрольные показатели |
|----|------------|---------|--------|------------------------|
| 1  |            |         |        |                        |
| 2  |            |         |        |                        |
| 3  |            |         |        |                        |
| 4  |            |         |        |                        |
| 5  |            |         |        |                        |
| 6  |            |         |        |                        |
| 7  |            |         |        |                        |
| 8  |            |         |        |                        |
| 9  |            |         |        |                        |
| 10 |            |         |        |                        |
| 11 |            |         |        |                        |
| 12 |            |         |        |                        |
| 13 |            |         |        |                        |
| 14 |            |         |        |                        |
| 15 |            |         |        |                        |

Подбрасывание и ловля мяча

| №  | ФИ ребенка | Октябрь | Апрель | Контрольные показатели |
|----|------------|---------|--------|------------------------|
| 1  |            |         |        |                        |
| 2  |            |         |        |                        |
| 3  |            |         |        |                        |
| 4  |            |         |        |                        |
| 5  |            |         |        |                        |
| 6  |            |         |        |                        |
| 7  |            |         |        |                        |
| 8  |            |         |        |                        |
| 9  |            |         |        |                        |
| 10 |            |         |        |                        |
| 11 |            |         |        |                        |
| 12 |            |         |        |                        |
| 13 |            |         |        |                        |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |

Отбивание мяча

| №  | ФИ ребенка | Октябрь | Апрель | Контрольные показатели |
|----|------------|---------|--------|------------------------|
| 1  |            |         |        |                        |
| 2  |            |         |        |                        |
| 3  |            |         |        |                        |
| 4  |            |         |        |                        |
| 5  |            |         |        |                        |
| 6  |            |         |        |                        |
| 7  |            |         |        |                        |
| 8  |            |         |        |                        |
| 9  |            |         |        |                        |
| 10 |            |         |        |                        |
| 11 |            |         |        |                        |
| 12 |            |         |        |                        |
| 13 |            |         |        |                        |
| 14 |            |         |        |                        |
| 15 |            |         |        |                        |

*Приложение №2*

Педагогические наблюдения 20\_ \_-20\_ \_учебный год

| №<br>п/<br>п | ФИ ребёнка | Ориентир<br>ов-ка в<br>пр-ве |   |   | ОРУ |   |   | ОВД |   |   | Прыжки |   |   | Равновесие |   |   | Метание,<br>ловля,<br>бросание |   |   | Подвижные<br>игры |   |   |  |
|--------------|------------|------------------------------|---|---|-----|---|---|-----|---|---|--------|---|---|------------|---|---|--------------------------------|---|---|-------------------|---|---|--|
| 1            |            | н                            | ф | с | н   | ф | с | н   | ф | с | н      | ф | с | н          | ф | с | н                              | ф | с | н                 | ф | с |  |
| 2.           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 3.           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 4.           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 5.           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 6.           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 7.           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 8.           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 9.           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 10           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| .            |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 11           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| .            |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 12           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| .            |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 13           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| .            |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 14           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| .            |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| 15           |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |
| .            |            |                              |   |   |     |   |   |     |   |   |        |   |   |            |   |   |                                |   |   |                   |   |   |  |

Зелёный (+) – навык сформирован, умеет (С)

Жёлтый (+/-) – навык в стадии формирования (Ф)

Красный (-) – навык не сформирован (Н)

**Критерии наблюдений**

**1. Ориентировка в пространстве:**

- умеет самостоятельно выполнять разные виды построений и перестроений, к концу учебного года с использованием схем;

- умеет выполнять повороты направо, налево, кругом в игровых ситуациях, к концу учебного года в круге;
- умеет выполнять смену положения рук для каждой руки отдельно, к концу учебного года с использованием схем, в игровых ситуациях;
- умеет выполнять упражнения в парах, тройках, четвёрках, соблюдая дистанцию и интервал, выполнять задания со сменой направления движения в игровых ситуациях, сочетая с другими видами заданий (сохранение равновесия, группировка, подпрыгивание) по звуковому сигналу.

## **2. ОРУ:**

- может выполнять упражнения со сменой темпа и ритма, в соответствии с музыкальным сопровождением;
- может выполнять знакомые упражнения по счёту без показа педагога;
- активно манипулирует мелким спортивным инвентарём разной формы и веса при выполнении упражнений (сжимает, перекладывает из руки в руку, подбрасывает, ловит), нероняя инвентарь на пол;
- может взять и убрать инвентарь в движении.

## **3. ОВД:**

### ***Подготовительная группа:***

- уверенно, технично выполняет ОВД, развивая физические качества, проявляя самостоятельность при выполнении движений;
- следует словесной инструкции, может выполнять последовательно 3-4 упражнения, опираясь на схемы.

## **4. Прыжки:**

- освоены основные элементы техники, на одной ноге, координирует работу рук и ног при выполнении поточных прыжков, умеет выполнять прыжки в заданном темпе и ритме, сочетая их со стихотворным сопровождением, музыкой, движениями рук.

## **5. Равновесие:**

- сохраняет равновесие при выполнении других видов движений, в подвижных играх, выполняя задания парами, тройками, при выполнении ОРУ в И.П. на развитие равновесия (стоя носок к пятке, на носках, на одной ноге, и т.д.).

## **6. Метание, ловля, бросание:**

- уверенно выполняет упражнения с мячом индивидуально и в парах;
- умеет ловить и бросать мяч одной и двумя руками, с разными заданиями (хлопки, приседания, повороты);
- умеет использовать мячи разного диаметра при выполнении подвижных игр и упражнений.

## **7. Подвижные игры:**

- выполняет правила в подвижных играх, согласовывает движения с речью, музыкой, действиями партнёров;
- проявляет физические качества, настойчивость, целеустремлённость при выполнении игровых заданий;
- самостоятельно организует подвижные игры с разным инвентарём, умеет изменять (усложнять/упрощать) правила игры.

