

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №4 «Солнышко», пос. Верхнестепной,
Степновского муниципального округа Ставропольского края

Принято Педагогическим советом
МДОУ детский сад №4 «Солнышко»
Протокол № 6 от «24» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ детский сад №4
«Солнышко» Т.А. Закреничная
Приказ № 79 от «24» августа 2021 г.



Программа дополнительного дошкольного образования
физической направленности
«Баскетбол»

«Маленькие спортсмены»



2021 год



Содержание

1.	Паспорт программы	стр. 3
2.	Пояснительная записка	стр. 4
3.	Актуальность	стр. 5
4.	Возрастные особенности	стр. 6
5.	Цель программы и задачи программы	стр. 7
6.	Предлагаемые результаты освоения программы	стр. 8
7.	Содержание программы.	стр. 8
8.	Формы, методы и приемы	стр.12
9.	Механизм реализации программы	стр.13
10.	Учебный план	стр.13
11.	Перечень физкультурного оборудования	стр.14
12.	Система мониторинга детьми планируемых результатов освоения программы «Баскетбол»	стр.15
13.	Перечень методической литературы	стр.16
Приложения		

1. Паспорт программы



Полное наименование программы	Программа дополнительного дошкольного образования физической направленности «Баскетбол»
Инструктор по физической физкультуре	Золотоверхова Татьяна Николаевна
Организация - исполнитель	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 «Солнышко», пос. Верхнестепной, Степновского муниципального округа, Ставропольского края
Адрес организации исполнителя:	357937, Ставропольский край, Степновский район, поселок Верхнестепной, улица Центральная, дом 10
Ф.И.О. автора	Золотоверхова Татьяна Николаевна
Целевые группы	Воспитанники ДОУ от 6-8 лет
Цель программы	Обогащение двигательного опыта
Направленность	Физическое развитие
Срок реализации	1 год
Вид программы	Адаптированная
Уровень реализации	Дошкольное образование
Краткое содержание программы	В игре баскетбол развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Баскетбол оказывает положительное влияние на развитие точности движений, на физическое развитие и работоспособность ребенка, на развитие не только крупных, но и мелких мышц обеих рук, увеличивает подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для 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 важно - мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

2. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа «Баскетбол разработана на основе программы образования детей Адашкявичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников».

Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол, баскетбол или теннис. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных навыков дошкольников.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

При обучении игре в баскетбол используются разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на группы мышц ребенка удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки, 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.

Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.



2. Актуальность

По определению отечественных психологов (Л. С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина и др.), игра есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребенка происходят значительные изменения. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений (А.В. Запорожец, 1986). Многие исследователи констатируют, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.



3. Возрастные особенности.

Старший дошкольный возраст (6-8 лет) – период интенсивного формирования двигательных навыков. У детей 6-8 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно – силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх, играх с правилами. Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Количество занятий.

Реализация программы осуществляется в течение одного учебного года.

Название баскетбол	Количество занятий в неделю 1	Количество занятий в год 34	Продолжительность занятий в год 30 мин
-----------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--



5. Цель программы и задачи программы

Цель программы:

Обучение основам спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

1. Познакомить с правилами спортивной игры баскетбол.
2. Научить действовать баскетбольным мячом (ведение, передача, ловля, забрасывание в корзину).
3. Развивать умение передвигаться по площадке с баскетбольным мячом, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.
4. Развивать умение играть в команде.
5. Воспитывать положительные нравственно-волевые качества.



6. Предлагаемые результаты освоения программы

1. Знает правила игры баскетбол
2. Владеет техникой ведения мяча, передачи, ловли и забрасывания в корзину.
3. Ориентируется при передвижении по площадке, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.
4. Принимает правила игры, умеет играть в команде.
5. Проявляет выдержку, дружеское отношение к соперникам.

7. Содержание программы.

Программа обучения детей игре в баскетбол предусматривает работу по следующим направлениям:

Техника перемещения. Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют на занятиях, но физической культуре и во время прогулок. Упражнения в этих действиях должны протекать в условиях, когда внимание детей акцентируется не на точном выполнении остановок, прыжков и других способов передвижения, а на действиях с мячом, от которых зависит ход игры.

Техника удержания мяча. От уровня владения навыками, от успешных действий с мячом зависят темп выполнения упражнений и протекание игры, которые обуславливают степень двигательной активности детей. От двигательной активности детей зависит образовательное и оздоровительное значение игры и упражнений с мячом. Следовательно,

основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Ловля мяча. На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватывая его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах. Иногда ребенок даже протягивает полусогнутые руки вперед и пассивно ждет, когда мяч сам упадет на руки. Если мяч летит выше или ниже уровня груди, дети уже не могут его поймать, потому что не умеют ловить мяч кистями рук или принять более удобное положение для его ловли, передвигаясь в определенном направлении. Если же ребенок поймал мяч таким несовершенным способом, он должен перекладывать мяч в руках, чтобы держать его в удобном положении, на что теряется много времени. Необходимо учить детей 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 коснется кончиков пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей и передаче его двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.

Ведение мяча. Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение, т. е. перемещение с ним, но площадке, что предусматривается правилами большинства спортивных игр. Ведение мяча — целенаправленное действие, к технике ведения мяча предъявляются определенные требования.

Бросание мяча в корзину. От точности бросков, в конечном счете, зависит успех в игре. Движения при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий.

1. Движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения.

2. Ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину. Структура программы по обучению дошкольников игре баскетбол состоит из трех последовательных этапов:

Первый этап - упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Второй этап - упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Третий этап - упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

8. Формы, методы и приемы

Формы проведения: кружка.

Занятия в спортивной секции проводятся с группой детей старшего дошкольного возраста 6 - 8 лет. Количество детей в группе от 10 до 12 человек.

Методы:

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

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

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

Приемы: упражнение, игра.

9. Механизм реализации программы



Срок реализации программы – 1 год.

Реализация программы осуществляется в соответствии с годовым календарным графиком и учебным планом МДОУ детский сад №4 «Солнышко».

Непосредственно образовательная деятельность с детьми проводится в физкультурном зале, оборудованном необходимым игровым и развивающим оборудованием один раз в неделю во вторую половину дня. Непосредственно образовательная деятельность проводится в игровой форме и включает в себя игровые упражнения, групповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом (Приложение 2,3). Продолжительность НОД 30 мин.

Содержание работы определено примерным тематическим планированием НОД (Приложение 1). ОРУ (Приложение 4)

Формами взаимодействия с родителями являются консультации, беседы, как по запросу родителей, так и по инициативе инструктора по физической культуре.

Принцип построения программы:

- *Принцип системности*
- *Принцип непрерывности*

10. Учебный план

1	Упражнения передачи, ловли мяча	5 часа
3	Упражнения отбивание мяча	3 часа
4	Упражнения к ведению мяча на месте	4 часа
5	Упражнения броски мяча из-за головы вдаль и через сетку	1 часа
6	Упражнения метания мяча в цель, в баскетбольный щит	3 часа
7	Упражнения к броску мяча в корзину	4 часа
8	Совершенствование разученных навыков	7 часа
9	Мониторинг	2 часа

11. Перечень физкультурного оборудования

- Корзины 2 шт.
- Баскетбольные стойки 2 шт.
- Баскетбольные мячи 10 шт.
- Детские резиновые мячи 10 шт.
- Набивные мячи 10 шт.
- Волейбольные мячи 10 шт.
- Кегли 10 шт.
- Мягкие модули 10 шт.
- Флажки 10 шт.
- Обручи 10 шт.
- Гимнастическая стенка 1 шт.
- Скакалки 10 шт.
- Гимнастические скамейки 1 шт.

12. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

«Баскетбол»

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

Сроки проведения мониторинга: Май.

Инструментарий мониторинга

- 1. Цель:** выявить умение детей действовать с мячом, реагировать на сигнал. Упражнение «Ходи - отбивай мяч не теряй» Инструкция: ходьба, по залу отбивая мяч.
- 2. Цель:** выявить умение удерживать мяч на уровне груди. Упражнение «Мяч в руки» Инструкция: перебрасываем мяч друг другу точно в руки.
- 3. Цель:** выявить умения ловить мяч, продвигаясь навстречу летящему мячу. Упражнение «Поймай мяч» Инструкция: ловим мяч кистями рук, продвигаемся навстречу летящему мячу.
- 4. Цель:** развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей. Упражнение «Мяч водящему» Инструкция: перебрасываем мяч друг другу, сопровождаем мяч взглядом.
- 5. Цель:** выявить умения детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения Упражнение «Мотоциклисты» Инструкции: отбиваем мяч по залу слева от себя, отбиваем мяч по залу справа от себя, смотрим вперед.

13. Перечень методической литературы:

1. Э. Й. Адашкявичене. Спортивные игры и упражнения в детском саду. 1992г.
2. Э.Й. Адашкявичене. Баскетбол для дошкольников, 1992г.
3. А. В. Кенеман., М.Ю. Кистяковский. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе, 1980г.
4. Е.Н. Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. 1981г.