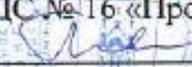


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Добрянский детский сад № 16 «ПроУспех»

Принято на заседании педагогического Совета Протокол № 1 от 30.08.2023 г.	Утверждаю Заведующий МБДОУ «ДДС № 16 «ПроУспех»  О.Ф. Пьянкова от «30» августа 2023г. Приказ № 130 от 30.08.2023 г.
---	--

Программа дополнительного образования «Академия баскетбола»

для детей старшего дошкольного возраста

Возраст детей: 6-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор:
Султанова Маргарита Анатольевна
инструктор по физической культуре

Добрянка, 2023

Оглавление

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.....	3
1.2. Новизна программы.....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Педагогическая целесообразность.....	4
15. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	4
1.6. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.....	5
1.7. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы.....	6
1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	7
1.9. Формы работы секции и режим занятий.....	7
1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.	8
1.11. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.....	8
2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	9
3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	10
4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	12
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность

Программа дополнительного образования «Академия баскетбола» имеет физкультурно-спортивную направленность, входит в систему дополнительного образования старших дошкольников.

Программа предусматривает обучение детей 6-7 лет элементам баскетбола по упрощённым для детей старшего дошкольного возраста правилам с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.2 Новизна программы:

Состоит в том, что данная программа предлагает целостный практический материал обучение детей подготовительных к школе групп в условиях детского сада элементам баскетбола, которые постепенно усложняются и к концу дошкольного возраста переходит к игре баскетбол по упрощённым для детей правилам. Программа даёт возможность ребёнку 6-7 лет иметь представления о технике владения мячом, о правилах поведения в условиях индивидуального соревнования и командной игры; приобщиться к миру взрослых через спортивные игры.

1.3 Актуальность программы

Актуальность предлагаемой образовательной программы заключается в том, что спортивные игры с мячом всегда привлекают внимание детей. Педагоги их ценят за возможность моделирования жизненных ситуаций на фоне повышенной мотивации к соревновательной деятельности. Это в свою очередь даёт положительный эффект в изменчивости психических и функциональных параметров дошкольников. Поэтому представляется актуальной разработка технологии привлечения дошкольников в спортивную деятельность с мячом, построение такой обучающей ситуации, в которой возможна «встреча» разнонаправленных деятельностных мотивов взрослого (обучать) и ребёнка (играть), завершающейся созданием педагогического и психологического продукта этого взаимодействия.

Занятия по обучению элементов баскетбола проводятся с учетом возрастных особенностей, физических возможностей и имеющихся двигательных навыков у детей. Направлены на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение потребностей детей в движениях.

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что «Академия баскетбола» позволяет создать такие социально педагогические условия, обеспечивающие гармоничное, физическое и личностное развитие ребёнка. Наиболее ценностными представляются особые формы организации двигательной деятельности детей в спортивных играх.

Работа по программе имеет большое значение комплексного воздействия на организм дошкольника. Игра с мячом укрепляет костно-связочный аппарат, тренирует мелкие мышцы рук, укрепляет крупные группы мышц, усиливает кровообращение, углубляет дыхание, вырабатывает глазомер, развивает ловкость, согласованность. Используемые игровые методы, приемы обучения, способствующие развитию способностей каждого ребенка.

Баскетбол способствует формированию быстроты движений, воспитывает выдержку, настойчивость, закаляет волю и характер. Наряду с этим дети получают знания о здоровом образе жизни, красоте человеческого тела, учатся использовать в речи спортивные термины.

1.5.Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: Обучение детей элементам баскетбола по упрощённым для старшего дошкольного возраста правилам.

Задачи программы

Образовательные:

- Обучать детей элементам баскетбола; отрабатывать действия с баскетбольным мячом; совершенствовать двигательную сферу ребёнка в процессе овладения техникой движений.

Развивающие:

- Развивать внимание, сообразительность;
- физические качества: быстроту реакции, ловкость, глазомер, скорость.

Воспитательные:

- Воспитывать любовь к спортивным играм.
- Развивать мотивацию личности ребёнка к познанию овладению и творчеству в упражнениях с мячом.
- Формировать коммуникативные способности детей, чувство коллективизма и достойного соперничества.

Оздоровительные:

- Совершенствовать координацию движений; осуществляя профилактику нарушений осанки и плоскостопия.
- Давать необходимую и достаточную нагрузку для развития функций сердечно-сосудистой, и дыхательной систем и костно-мышечного аппарата.
- Способствовать формированию правильной осанки у детей.

Социально-педагогические:

- Создавать благоприятный психологический климат для развития каждого ребёнка и выявления одарённых детей.

1.6. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.

Обычно спортивная секция, ориентированная на здоровых детей с хорошим или высоким уровнем физической подготовленности, работает по специальной программе. Организация работы секции предполагает высокую физическую нагрузку. В «Академии баскетбола» будет организована индивидуальная работа по двум направлениям: с одаренными детьми и детьми, имеющими слабое развитие координации движений. Внутренняя дифференциация наиболее сложна, так как ее реализация предполагает использование в ходе занятия таких способов организации, как:

1. Нормирование нагрузки.
2. Варьирование исходного положения.
3. Дозировка упражнений (количество повторений, длительность, интенсивность).
4. Регламентация участия детей в подвижных и спортивных играх.
5. Организации отдыха детей (между комплексами упражнений, в процессе проведения подвижных игр, между частями занятия – в зависимости от проблемы ребенка).
6. Обеспечение самостоятельной работы детей (с воспитателем или по карточкам - схемам).

Занятия «Академии баскетбола» должны проводиться в специально оборудованном помещении - физкультурном зале при наличии баскетбольных мячей. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня, по подгруппам, но не более 5 человек, т.к. часто требуется индивидуальная работа с отдельными детьми

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

Возраст детей 6-7 лет.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Организм ребёнка уже способен осваивать технику владения мячом.

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет даёт им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Дети отличаются высокой двигательной активностью, обладают

достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 1 учебный год, 34 занятия.

1.9. Формы и режим занятий.

Основными формами обучения являются:

- Непосредственно образовательная деятельность с различными формами организации деятельности: индивидуальными, подгрупповыми и коллективными;
- Открытые занятия;
- Игры;
- Пальчиковые гимнастики;
- Контрольные упражнения.

Занятия могут быть с элементами теории, практическими или комбинированными (смешанного) типа, но преобладают, в основном, практические.

При реализации программы используются разные методы обучения.

Методы обучения:

- словесные (беседы, рассказы, объяснения);
- наглядные (карточки - схемы, просмотр видеоматериалов, иллюстраций);
- практические (упражнения, задания);
- тактильные;
- аналитические (анализ своих действий и действий товарищей).

Режим занятий:

Занятия проводится 1 раз в неделю в течение 9 месяцев: с сентября по май. Длительность НОД - 30 минут.

Структура занятия

Вводная часть (3-5 минут)

Подготовка детей к предстоящей нагрузке, формирование навыков действий с мячом. Движение в заданном направлении.

1-2 упражнения игрового характера сходных по структуре с основными движениями игр проводимых в основной части.

Основная часть (15-20 минут)

Игровые упражнения по разучиванию правильной техники движений с мячом, подвижные игры на закрепление навыков в постоянно меняющейся обстановке, упражнения с элементами соревнования для развития волевых качеств детей.

Заключительная часть (4-5 минут)

Малоподвижные игры и игровые упражнения с мячом или без мяча, для восстановления организма ребёнка после физической нагрузки при сохранении бодрости духа.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате формирования умений ребёнок активно играет с мячом, не теряя, контролирует его передвижение. Активно принимает участие в играх. Эмоционально отзывчив на коллективные игры.

Выполняет точно координировано упражнения с баскетбольным мячом:

- метает предмет правой и левой рукой на расстояние 5-9 м.;
- бросает мяч в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 3-4 м.;
- сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками;
- отбивает мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6-10 м.);
- умеет играть со сверстниками в игры с одним мячом.

Способы определения результативности:

Основной способ – наблюдение;
контрольно-игровые упражнения;
мини - соревнования.

Контрольные упражнения:

- *ведение мяча на месте и в движении не менее 10 раз;*
- *попадание в кольцо из 5 бросков (3-4 раза);*
- *броски и ловля мяча в парах (10 передач).*

1.11. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Наблюдения;
- Контрольные упражнения;
- Открытые занятия для педагогов и родителей;
- Оформление фотовыставки.

2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Академия баскетбола»

№	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Действия с мячом. Прокатывания мяча одной, двумя руками из разных исходных положений, между предметами	0,1	1,9	2
2	Упражнения на развитие внимания, ловкости. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую стоя на месте; в движении по площадке. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.	0,4	1,6	2
3	Броски мяча об пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 раз подряд; в движении не менее 10 раз подряд	0,3	3,7	4
4	Ведение мяча. Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз подряд; в движении (на расстояние 5-10 м.)	0,5	4,5	5
5	Передачи мяча. Перебрасывание мяча через сетку. Передача мяча из разных исходных положений, в разных построениях в парах разными способами	0,5	3,5	4
6	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Броски мяча о стену и ловля его.	0,5	3,5	4
7	Передача мяча друг в движении	-	2	2
8	Игровые комбинации	-	3	3
	Подвижные игры с мячом		3	3
9	Тактические действия игроков на площадке. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	3	4
10	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого	3,3	30,7	34

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Действия с мячом - 2 часа

Упражнения с мячом на развитие внимания, ловкости координации движений: прокатывания мяча одной, двумя руками из разных исходных положений между предметами, по скамье, передача, правильный прием мяча из других рук, раскручивание, остановка, удержание мяча в игровых ситуациях (спереди сзади, на груди на плече, за головой). Передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу. Передвижение с мячом в руках.

Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

Игры «Будь ловким!», «Будь внимательным!», «Гонка мяча по кругу», «Обгони мяч», «Жонглеры».

2. Упражнения на развитие внимания, ловкости – 2 часа

Научить контролировать мяч, следить за его перемещением.

ОРУ с мячом. Передвижение по залу с мячом в руках. Упражнения с мячом на развитие внимания, ловкости координации движений: прокатывание, передача, правильный прием мяча из других рук, раскручивание, остановка, удержание мяча в игровых ситуациях. Передача мяча в шеренге и по кругу. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую стоя на месте; в движении по площадке.

Игры «Будь ловким!», «Будь внимательным!», «Гонка мяча по кругу», «Обгони мяч», «Жонглеры».

3. Броски и ловля мяча – 4 часа

Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.

Броски мяча об пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 раз подряд; в движении не менее 10 раз подряд. Игры «Будь ловким!», «Будь внимательным!», «Гонка мяча по кругу», «Обгони мяч», «Жонглеры»

(разные варианты).

4. Ведение мяча - 5 часа

Освоить технику ведения мяча на месте. Добиваться ведения мяча в заданном направлении. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе. Ведение мяча на месте правой и левой рукой не менее 10 раз подряд.

Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча. Остановка по сигналу.

Игра «Мотоциклисты», эстафеты с ведением мяча.

Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча в ходьбе беге, в движении не менее 10 раз подряд (10-15 м.) Игра «Слушай сигнал».

5. Передача мяча – 4 часа

Передача мяча из разных исходных в разных построениях положений, в разных построениях Перебрасывание мяча через сетку в парах разными способами. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол и ловля после отскока. Игра «10 передач»

6. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - 4 часа

Броски мяча о стену и ловля его. Бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с места, с хода. После паса партнёра. Ведение мяча в ходьбе беге, между предметами, с последующей передачей мяча и броском в кольцо.

7. Передача мяча в движении - 2 часа

Бросок мяча об пол и ловля его двумя руками передача партнёру не менее 5 раз подряд (расстояние 5-10 м.) Перебрасывание мяча через сетку в парах разными способами с передвижением. Удары мячом об пол, ловля и броски его в баскетбольный щит. Игра «10 передач».

8. Игровые комбинации - 3 часа

Игровые комбинации в ходьбе беге, введение между предметами, с последующей передачей или броском в кольцо. Передвижение спиной вперёд, боком в сочетании с ведением мяча.

Игры: «Поймай на бегу», «Отдай на ходу», «Обгони мяч», «10 передач».

9. Подвижные игры с мячом - 3 часа

Развивать ловкость, внимание, выносливость, ориентировку в пространстве, согласованность взаимодействия с товарищами в играх.

Игры: «Мяч капитану», «Защита крепости», «Пять бросков», «Охотники и утка», «Вышибалы», «Перестрелка», «Ловишка с мячом», «Весёлые эстафеты», «За мячом», «Вызов по имени», «Играй, играй, мяч не теряй!» и другие по желанию детей.

10. Игра в баскетбол по упрощённым правилам – 4 часа

Знакомство с правилами баскетбола, практическое их выполнение. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам. Тактические действия игроков на площадке (защитник, нападающий, проход к кольцу).

11. Итоговое занятие -1 час.

Демонстрация умений детей. Мини - соревнования.
Проведение итоговой диагностики.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ образовательной программы

Главными методами и приёмами, лежащими в основе программы, являются практические методы обучения. К ним относятся упражнения. Игровой метод и элементы наглядно практического моделирования.

При обучении детей игре в баскетбол используются и элементы моделирования (предметно - схематические и графические модели). Графическое изображение игроков в команде помогает лучше ориентироваться на площадке.

Необходимо уделять и достаточное внимание и наглядным методам, которые помогают сформировать у юных спортсменов основное содержание знаний. Это наблюдение за игроками, действиями взрослых и сверстников, рассматривание схем различных движений и др.

Умелое сочетание всех методов и приёмов, их взаимодействие (включая и словесные методы: оценка взрослого, беседа, рассказ и другие) формируют у детей требовательное отношение к результатам собственной двигательной деятельности, умение активно и самостоятельно играть. Таким образом, дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

Основные условия и средства обучения.

В физкультурном зале и на уличной спортплощадке установлены баскетбольные щиты с кольцами.

Имеются пособия и инвентарь, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

- картотеки: игр с мячом и игровых упражнений; стихов, упражнений на дыхание, релаксацию, массажа, пальчиковых гимнастик.

- карточки - схемы;
- спортивное лото с игровыми видами спорта;
- альбомы, иллюстрации по видам спорта;
- мячи разного размера;
- стойки, флажки;
- кегли, кубы;
- дуги;
- обручи.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э. Й. «Баскетбол для дошкольников». М.: Просвещение, 1983.
2. Адашкявичене Э. Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» М.: Просвещение, 1992.
3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. М., 2003.
4. Рунова М.А. Движение день за днём. М., 2007.
5. Николаева Н.И. школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ. СПб., 2008.
6. Филиппова С.О., Пономарёва Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольника СПб., 2016.
7. «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятием в школе». Под ред. Кенемана А. В. – М.: Просвещение, 1980.
8. Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». М.: Просвещение, 1988.
9. Ноткина НА., Казьмина. ЛИ. Оценка физического и нервно-психомоторного развития детей раннего и дошкольного возраста. В кн.: методики определения диагностики физического и психического, психологии и медицине. СПб, "ДЕТСТВО-ПРЕСС",2016.
- 10.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждён приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155
- 11.Журнал Инструктор по физкультуре №1,2, 2009.; № 6,7 , 2015.

Приложение 1.

Диагностика уровней освоения двигательных умений и навыков с мячом подготовительная к школе группа 202 - /202 уч. год.

Ф.и. ребёнка	Техника движений с мячом		Соблюдение темпа и ритма заданий		Внимание на результат		Оценивание движения сверстников	
	н. года	к. года	н. года	к. года	н. года	к. года	н. года	к. года

Уровни освоения двигательных умений и навыков движений с мячом в группе, %

Ф.и. ребёнка	Техника движений с мячом		Соблюдение темпа и ритма заданий		Внимание на результат		Оценивание движения сверстников	
	н. года	к. года	н. года	к. года	н. года	к. года	н. года	к. года
Высокий								
Средний								
Низкий								

Диагностика количественных показателей усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом в группе

Ф.и. ребёнка	Техника движений с мячом		Соблюдение темпа и ритма заданий		Внимание на результат		Оценивание движения сверстников	
	н. года	к. года	н. года	к. года	н. года	к. года	н. года	к. года
Высокий								
Средний								
Низкий								