

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: 5-6 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.....	3
1.5. 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.....	5
1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	5
1.9. Формы работы секции и режим занятий.....	5
1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности..	7
1.11. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.....	7
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	8
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	11
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность

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

Программа предусматривает подготовку детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) к обучению элементам баскетбола с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

1.2. Новизна программы:

Новизна программы состоит в том, что данная программа предлагает обучение детей дошкольников играм с мячом; с постепенным переходом на элементы спортивных игр, элементы баскетбола. «Академия баскетбола» даёт возможность ребёнку 5 - 6 лет овладеть навыками движений с мячом в игровой форме, иметь представления о технике владения мячом.

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 ценными 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 косно-связочный аппарат, тренирует мелкие мышцы рук, укрепляет крупные группы мышц, усиливает кровообращение, углубляет дыхание, вырабатывает глазомер, развивает ловкость, согласованность.

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, улучшение психофизического развития и двигательной подготовленности детей.

Задачи программы

Образовательные:

- Учить детей элементам игры баскетбол; отрабатывать действия с баскетбольным мячом; совершенствовать двигательную сферу.

Развивающие:

- Развивать внимание, 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 ориентирована на здоровых детей с хорошим или высоким уровнем физической подготовленности и работает по специальной программе. Организация работы секции предполагает высокую физическую нагрузку. В «Академии баскетбола» быть 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 15 человек, т.к. часто требуется индивидуальная работа с отдельными детьми

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

Возраст детей 5- 6 лет.

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 - 25 минут.

Структура занятия

Вводная часть (4-5 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 (8 -10 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 (3-5 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:

- контролирует его передвижение;
- технически правильно выполняет упражнения с мячом;
- соблюдает заданный темп, и ритм работы с мячом;
- правильно оценивает движения сверстников;
- иногда замечает собственные ошибки;
- увлечён процессом, и всегда обращает внимание на результат;
- активно принимает участие в играх;
- эмоционально отзывчив.

Выполняет точно, технически правильно упражнения с баскетбольным мячом:

- 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 - количественные показатели:

- *ведение мяча на месте и в движении* не менее 10-15 раз;
- *попадание в кольцо из 5 бросков* (3-5 раз);
- *броски и ловля мяча в парах* (10 передач.)
- *бросок набивного мяча* (250-360 см.)

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»
обучение элементам баскетбола детей 5-6 лет.***

№	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2.	Действия с мячом (ОРУ, удержание мяча)	0,5	2,5	3
3.	Игры и упражнения на развитие моторики рук с мячом	0,5	1,5	2
4.	Основная стойка баскетболиста (защита, нападение, подвижность)	0,3	2,7	3
5.	Ведение мяча на месте правой, левой руками	0,7	4,3	5
6.	Ловля-передача мяча двумя на месте (разными способами)	0,5	3,5	4
7.	Бросок мяча в горизонтальную цель	-	1	1
8.	Ведение мяча в ходьбе, в беге, меняя направление	0,5	1,5	2
9.	Подвижные игры с мячом	-	2	2
10.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	2	3
11.	Ловля - передача мяча в движении	-	3	3
12.	Сочетание передачи и ведения мяча	-	2	2
13.	Сочетание передачи - ловли, ведения и бросков мяча в корзину.	0,5	1,5	2
14.	Итоговое открытое занятие	-	1	1
	Всего	10	24	34

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие -1 час

Знакомство с планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности в работе с мячом. Рассмотрение картинок с игровыми ситуациями баскетбола.

Знакомство с разными видами мячей. Различные виды передвижений по залу (спиной вперёд; боком приставным шагом вправо, влево; прямо высоко поднимая колени), с движениями рук (хлопки, круговые движения разной амплитуды, махи) и другие. Свободная игра с мячами. Знакомство со стойкой баскетболиста. Игры «Будь ловким», «Ловишка с мячом».

2. Действия с мячом - 3 часа

Научить контролировать мяч, следить за его перемещением.

ОРУ с мячом. Передвижение 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. Игры «Будь ловким», «Будь внимателен», «Гонка мяча по кругу», «Обгони мяч», «Жонглеры».

3. Игры и упражнения на развитие моторики рук с мячом - 2 часа

Используются мячи разных размеров

Массажные движения мячом (само-массаж), прокатывание, раскручивание, остановка мяча. Пальчиковые гимнастики. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком в ладоши и ловлей его, ловля после отскока не прижимая к груди.

4. Ведение мяча на месте правой, левой руками - 5 часов.

Освоить технику ведения мяча на месте. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.

Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

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

Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

Ведение мяча вокруг себя.

5. Основная стойка баскетболиста - 3 часа

Основная стойка баскетболиста. Стойка при защите. Стойка при нападении. Стойка при бросках в кольцо. Практика: передвижение в разных стойках, их целесообразность и мобильность. Игра «Слушай сигнал».

Передвижение спиной, боком. Имитация движений баскетболиста при бросках, ловле, обманные движения. Анализ стойки товарищей.

6. Ловля-передача мяча двумя руками - 4 часа.

Познакомить с разными способами передачи мяча 2 руками снизу; 2 руками от груди, 2 руками через пол; сверху из-за головы.

Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

Передача мяча в шеренге и по кругу.

Бросок мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его после отскока.

Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).

Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Удары мячом об пол, ловля и броски его в баскетбольный щит.

Игра «10 передач»

7. Бросок мяча в горизонтальную цель - 1 час

Упражнять в метании мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2 - 2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.

Бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.

Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

8. Ведение мяча в ходьбе, беге, меняя направление - 2 час

Добиваться ведение мяча в заданном направлении.

Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Игра «Мотоциклисты», эстафеты с ведением мяча.

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

9. Подвижные игры с мячом - 4 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. Бросок мяча в баскетбольное кольцо - 3 часа

Овладеть навыком броска мяча в кольцо.

Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка

Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.

Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места, из разных точек зала.

Бросок в стену и подбор мяча после отскока.

Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

11. Ловля - передача мяча в движении - 3 часа

Имитация движений баскетболиста при бросках и ловле. Отрабатывать в паре технику передачи мяча 2 руками снизу; 2 руками от груди, 2 руками через пол; сверху из-за головы; 1 рукой от плеча.

Передвижение спиной вперёд, боком в сочетании с ведением мяча.

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

12. Сочетание передачи и ведения мяча - 2 часа

Добиваться естественного перехода от одного движения к другому.

Способы передвижения ногами в приставном шаге приведении мяча.

Бросок мяча вверх, ловля и ведение до заданной точки.

Ведение мяча прямо с последующей передачей его.

13. Сочетание передачи - ловли, ведения, бросков мяча в корзину - 3 часа

Упражнения на внимание и ловкость.

Ведение на месте, бросок в кольцо. Бросок в кольцо сходу после ведения.

Бросок мяча вверх, ловля и ведение до заданной точки, и бросок в кольцо.

Передача мяча в парах, ведение и бросок в кольцо. Ирга «Передал, беги», «Передал, садись!».

13.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. При обучении детей игре в баскетбол используются игровой метод с элементами наглядно практического моделирования (предметно - схематические и графические модели). Графическое изображение игроков в команде помогает лучше ориентироваться на площадке.

Наглядные методы, помогают сформировать у воспитанников основное содержание знаний. Это наблюдение за игроками, действиями взрослых и сверстников, рассматривание схем 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, старшие дошкольники приобретают двигательные навыки и важные физические и психические качества в процессе занятий, и с удовольствием применяют их на практике во всех игровых ситуациях необходимые им в будущей жизни.

Основные условия и средства обучения.

В спортивном зале и на спортивной площадке (улица) установлены баскетбольные щиты с кольцами.

Пособия и инвентарь, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

- картотеки: игры с мячом и игровые упражнения; упражнения на дыхание, релаксация, самомассаж, пальчиковые гимнастики.
- карточки - схемы;
- спортивное лото с игровыми видами спорта;
- альбомы иллюстрации по видам спорта;
- мячи разного размера;
- стойки, флажки;
- кегли, кубы;
- воротки;
- 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., 2008.
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", 2003.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждён приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155.
11. Журнал Инструктор по физической культуре №7, 2015

Диагностика уровней освоения двигательных умений и навыков с мячом подготовительная к школе группа 201- /201 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								