

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 49 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ГБДОУ
детский сад № 49
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2024

УЧТЕНО:

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
ГБДОУ детский сад №49
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего ГБДОУ
детский сад №49
Невского района Санкт-Петербурга
№175 от 30.08.2024
_____ И.В. Смирнова

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юные баскетболисты»**

педагога дополнительного образования

Овсянникова Татьяна Юрьевна

Оглавление

Пояснительная	
записка	3
1. Целевой раздел	4
1.1 Цель и задачи программы.....	4
1.2 Основные принципы.....	5
1.3 Отличительные особенности программы.....	6
1.4 Направления работы.....	6
1.5 Предполагаемые результаты.....	6
2. Содержательный раздел	8
2.1 Формы работы с детьми.....	8
2.2 Методы, приемы обучения детей.....	8
2.3 Календарный план.....	8
2.4 Формы подведения итогов.....	11
3. Организационный раздел	11
3.1 Структура организации занятия.....	11
3.2 Работа с родителями.....	12
3.3 Материально-техническое обеспечение.....	12
3.4 Список используемой литературы.....	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние здоровья и физического развития детей - дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организованы занятия по баскетболу, которые предусматривают разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Баскетбол – это игра, которая направлена на укрепление здоровья, совершенствование физиологических, психических функций развивающегося организма, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности.

В игре «Баскетбол» используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка и особенно на мышцы, удерживающие позвоночник для формирования правильной осанки.

Дополнительные занятия по баскетболу являются одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. Занятие 1 раз в неделю.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных организациях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня

физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Индивидуальные занятия физкультурно-спортивной направленности, являются адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-7 лет, при использовании новейших технологий на основе федерального государственного образовательного стандарта с учетом обновления содержания по различным программам.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи:

Обучающие

- Познакомить дошкольников с историей игр.
- Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- Обучать технике игры баскетбол.

Воспитывающие

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие

- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок мяча, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- Развивать координацию движений; ручную умелость.

1.2 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

➤ **Принцип дифференцированного подхода**

Реализуется в зависимости от подготовленности, роста, физического развития детей путем использования на разных этапах обучения баскетбольных мячей маленького диаметра, разного расстояния в парах (от 1м до 2,5м).

➤ **Принцип оздоровительной направленности**

Игра в баскетбол всесторонне воздействует на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы, повышая функциональные возможности организма.

➤ **Принцип гармоничного развития личности**

Реализуется через развитие психофизических способностей, двигательных умений и навыков детей, воспитание физических качеств через овладение разнообразными движениями.

➤ **Принцип доступности**

Важно выделить те действия с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом, доступные детям старшего возраста, которые дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

1.3 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

1.4 НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол. правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения баскетбольным мячом.

1.5 ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне; формирование морально-волевых качеств; знание элементарных правил игры и судейства.

Предполагаемые умения и навыки:

- действовать по сигналу, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

бросание, метание и ловля мяча:

- двумя руками снизу-вверх;
- двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача парами в разных направлениях стоя, сидя;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача в парах одной рукой от плеча;
- бросание мяча о стену и ловля его;
- бросание мяча в корзину разными способами;
- в вертикальную цель с 3-4 м;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- метать набивной мяч в корзину;

отбивание мяча от пола:

- правой (левой) рукой на месте;
- передача мяча из правой руки в левую с отскоком от пола;
- правой рукой (левой) с продвижением вперед по прямой;
- правой рукой (левой) с продвижением вперед змейкой;

Критерии оценки.

Уровень	Техника		Ловля мяча	Передача мяча	Ведение мяча
	перемещение	удержание			
Высокий	Свободно двигается по	Мяч держит на	Мяч ловит кистями рук, не	Локти опущены	Ведет мяч впереди

3 балл	площадке, после сигнала быстро останавливается и принимает исходное положение	уровне груди, руки согнуты, пальцы широко расставлены, локти вниз	прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу	вниз, бросает мяч на уровне груди партнера, сопровождает мяч взглядом	– сбоку, а не прямо перед собой, смотрит вперед, а не вниз на мяч
Средний 2 балл	По площадке передвигается быстро, часто останавливается, но неправильно принимает исходное положение	Узкое расположение пальцев на мяче, локти разведены в стороны	Зажимает мяч, обхватывает его руками	Локти разведены в стороны, неправильная стойка, плотно сжатые и прямые ноги	Туловище наклонено вперед, удары по мячу расслабленной ладонью, ведет мяч прямо перед собою
Низкий 1 балл	Движения быстрые, но не координированные, не сохраняет дистанцию	Держит мяч высоко, закрывает лицо	Прием мяча на заранее согнутые руки без амортизирующих движений	Руки чрезмерно разведены в стороны, не контролирует постановку ног, не сохраняет положение в полуприседе	Туловище сильно наклонено вперед, узкое расположение пальцев, движения медленные, скованные

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Основными формами занятия являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом;
- участие в соревнованиях;
- конкурсы и викторины.

Срок реализации программы 1 год, с октября по май.

Предполагается проведение по одному занятию в неделю, в физкультурном зале, продолжительность занятия 30 минут. При реализации образовательной программы «Юные баскетболисты» продолжительность учебных занятий составляет учебный год, 16 часов (всего 32 занятия).

2.2 МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания.

2.3 КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

2.4

Неделя №	Занятие №	Программные задачи	Методические приемы
Октябрь			
1	1	Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать свои действия с товарищами, воспитывать стремление помогать друг - другу.	Игры: «Мяч водящему», «Поймай мяч»
2	2	Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его, развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.	Игры: «Поймай мяч», «Удержи не урони», «Десять передач»
3	3	Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентировку на площадке, воспитывать уважение к товарищу по игре.	Игры: «За мячом», «Вызов по имени»
4	4	Учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков ,воспитывать уважение к товарищу по игре.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
Ноябрь			
1	5	Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной)руками.	Игры: «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»
2	6	Упражнять в ведении мяча на месте ив движении, приучать детей видеть площадку	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
3	7	Упражнять вести мяч. Быстро реагировать на сигналы.	Игры: «За мячом», «Ведение мяча»
4	8	Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом. Меняя направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой	Игры: «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».

<i>Декабрь</i>			
1	9	Упражнять детей ударять мяч об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его	Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему»
2	10	Учить детей бросать мяч из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.	Игры: «Кого меньше мячей», «Перебрось через сетку», «Мяч водящему»
3	11	Упражнять в ходьбе с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	Игры: «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Поймай мяч».
4	12	Закреплять передачу мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом)	Игры: «Перестрелка», «У кого меньше мячей»
<i>Январь</i>			
1	13	Закреплять умение ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;	Игры: «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»
2	14	Упражнять ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе;	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
3	15	Развивать умение ударять мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот	Игры: «За мячом», «Ведение мяча»
4	16	Упражнять в ведении мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Игры: «Ловец с мячом», «Мяч водящему».
<i>Февраль</i>			
1	17	Упражнять отбивать мяч на месте правой (левой) рукой.	Игры: «За мячом», «Ведение мяча»
2	18	Закреплять ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Игры: «Ловец с мячом», «Мяч водящему».
3	19	Упражнять в ведении мяча на месте правой (левой) рукой с последующей	Игры: «Вызов по имени», «Мяч водящему».

4	20	Упражнять детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом. Меняя направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой.	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
Март			
1	21	Совершенствовать умения детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом»,
2	22	Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	«Эстафета с ведением мяча».
3	23	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Игры: «За мячом», «Вызов по имени»
4	24	Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом)	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
Апрель			
1	25	Учить детей бросать мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для них способом.	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».
2	26	Упражнять бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.	Игры: «Кто больше забросит», «Метко в цель»
3	27	Учить бросать мяч в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше»
4	28	Упражнять бросать мяч в корзину.	Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»
Май			
1	29-32	Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения – передачи. Совершенствовать и использовать изученные приемы. Закреплять	Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».

	умения применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.	
--	--	--

В зависимости от объективных условий, способностей и уровня развития детей в группе, возможно варьирование тем занятий, корректировка количества часов, отводимых для изучения отдельных тем программы.

2.4 ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- диагностическое обследование;
- викторина;
- соревнования.

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом (без мяча), элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.
Занятия проводятся в физкультурном зале.

3.2 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Достичь высокого физического развития детей, возможно, только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

Формы работы с родителями осуществляются по следующим направлениям: индивидуальные беседы и консультации (дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе); совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.

3.3 МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

- спортивный зал с хорошим освещением и хорошо проветриваемый,
- окна защищены сетками,
- лампы защищены,
- помещение для хранения спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для занятий,
- инвентарь, спортивное оборудование:
 - мини-баскетбольные мячи №3, №5
 - баскетбольное кольцо
 - разноцветные конусы
 - координационная лестница
 - гимнастические скамейки
 - маты
 - скакалки

3.5 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.** Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн. для воспитателей дет. сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992.
- 2.** Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
- 3.** Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1986.
- 4.** Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004.
- 5.** Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
- 6.** Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.
- 7.** Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева. - Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.
- 8.** Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
- 9.** Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
- 10.** Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
- 11.** Кенеман А.В., Кистяковской М.Ю., Осокиной Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе Москва «Просвещение» 1980.