

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Лесная сказка» муниципального образования
«город Десногорск» Смоленской области

Принята
педагогическим Советом
МБДОУ д/с «Лесная сказка»
Протокол № 01
от « 27 » августа 2024г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол – «Оранжевый атом»**

Возраст воспитанников: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Швайкова Валентина Владимировна,
инструктор по физической культуре

г. Десногорск
2024г.

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

В последние годы государство уделяет серьёзное внимание проблеме физического воспитания детей в развитии детского и юношеского спорта, серьёзные усилия направляются на продвижение ценностей здорового образа жизни. Спорт по праву вернулся в число приоритетов государственной политики.

Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Отличительные особенности программы.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста важное место занимают игры. Играя, ребёнок с большим интересом выполняет то, что вне игры кажется трудным и не интересным.

Игра – это средство самопознания и развлечения, отдыха и воспитания. Для физического воспитания используются разнообразные игры. Их можно условно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры от подвижных отличаются едиными правилами, на основе которых можно проводить различные соревнования.

Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр. Мяч – это шар, идеально космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что даёт полноту ощущения формы. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом. Отмечается разностороннее воздействие мяча на психическое воздействие ребёнка, подчёркивает его роль в развитии координации движений, кисти рук, а, следовательно, в активизации работы головного мозга. Играя с мячом, ребёнок выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, ловит, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д., что способствует развитию глазомера двигательных координационных функций.

Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Знакомясь с условием игры, ребёнок усваивает, что не он один хочет действовать с мячом, что его действия должны способствовать успеху всей команды. Ради интересов команды ребёнку часто приходится передавать мяч партнёру, когда тот имеет более благоприятные условия для ведения успешной игры. Необходимость принимать быстрые и разумные решения, правильно их реализовывать в игре способствует воспитанию уверенности, решительности.

Всё это свидетельствует о том, что старшим дошкольникам вполне доступны игры, подготавливающие к игре в баскетбол.

Для современных детей, у которых нет «дворового игрового детства», владение мячом часто бывает крайне затруднительно, и поэтому необходимо дополнительное обучение навыкам владения мячом и элементами спортивных игр (или спортивной игры баскетбол) в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 5-6 лет. Педагогическая целесообразность построения программы заключается в том, что программа разработана с учетом психологических особенностей и возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста.

В старшем дошкольном возрасте рекомендуются игры только с элементами спортивных игр, подводящие ребёнка к более сложным спортивным игровым действиям при дальнейшем его обучении в школе. Спортивные игры требуют такого уровня развития физических возможностей, который ещё не сформирован у детей дошкольного возраста.

В связи с этим на занятиях в кружке «Баскетбол – «Оранжевый атом», используются лишь некоторые элементы техники спортивной игры в баскетбол, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе разученных детьми элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощённым правилам. Освоение элементов спортивной игры в дошкольном возрасте направлены на создание общих предпосылок успешного обучения спортивной игре баскетбол в дальнейшем.

При обучении игре в баскетбол используются развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Ритмические упражнения, входящие в программу, содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Объем программы: 36 часов в год.

Форма организации программы: очная, групповая.

Виды занятий по программе: упражнение, игра.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий:

- 1 раз в неделю;
- время проведения – 25-30 минут.

Цели и задачи программы:

Цель: формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни и интереса к спортивным играм посредством обучения элементам игры в баскетбол.

Задачи:

1. Образовательные:

- формировать умения действовать с мячом, выполняя различные упражнения;
- учить реагировать на звуковой сигнал педагога точно и быстро, выполнять правильную стойку баскетболиста;
- развивать умение передвигаться по площадке с баскетбольным мячом, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях;
- обучать подготовительным упражнениям и играм по обучению ловле, ведению и передаче мяча.

2. Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к играм с мячом, желание использовать его в самостоятельной деятельности;
- воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям;
- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Развивающие:

- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- способствовать развитию глазомера, координации, ритмичности, согласованности движений;
- содействие развитию быстроты, ловкости, выносливости, ориентировке в пространстве.

Планируемые результаты.

1. Дети активно приобщаются к здоровому образу жизни, знакомятся с командной спортивной игрой баскетбол, у детей сформированы навыки солидарности и спортивного духа.

2. Дети старшего дошкольного возраста гармонично физически развиваются, у них формируются знания и умения, необходимые для развития быстроты, внимания, ловкости и силы.

3. Дошкольники владеют техникой ведения мяча, передачи, ловли, броска мяча, правильной стойкой баскетболиста.

4. Дети ориентируются при передвижении по площадке, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях; реагируют на звуковой сигнал педагога точно, быстро.

5. Воспитанники готовятся к спортивной соревновательной деятельности.

6. Проведение открытых спортивных мероприятий для родителей (законных представителей).

Условия реализации программы.

Материально-технические:

Место проведения: физкультурный зал, спортивная баскетбольная площадка.

Спортивное оборудование: баскетбольный щит с корзинами.

Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи по возрасту детей; кегли; конусы; обручи.

Программно-методическое обеспечение:

- программа образования детей Адашкявичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников»;

- Овчинникова Т.С. Черная О.В. Баряева Л.Б. «Игры, занятия и упражнения с мячами».

Принципы построения программы.

- **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- **Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- **Принцип индивидуально-личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- **Принцип успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- **Принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- **Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- **Принцип взаимодействия детского сада и семьи** преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Формы аттестации/контроля.

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: сентябрь, май.

Оценочный материал

1. Цель: выявить умение детей действовать с мячом, реагировать на сигнал.

Упражнение «Ходи – играй, мяч не теряй»

Инструкция: ходьба по залу с ведением мяча, на звуковой сигнал педагога, поймать мяч двумя руками и встать в стойку баскетболиста.

2. Цель: выявить умение удерживать мяч на уровне груди.

Упражнение «Мяч в руки»

Инструкция: перебрасываем мяч друг другу точно в руки, не прижимая его к груди.

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, контролировать движение мяча.

Упражнение «Мяч водящему»

Инструкция: перебрасываем мяч друг другу, сопровождаем мяч взглядом.

5. Цель: выявить умения детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление движения.

Упражнение «Мотоциклисты»

Инструкции: выполняем ведение мяча по залу левой рукой, правой рукой, не сталкиваясь с другими детьми.

Критерии оценки

Уровень	Техника		Ловля мяча	Передача мяча	Ведение мяча
	перемещение	удержание			
Высокий 3 балла	Свободно двигается по площадке, после сигнала быстро останавливается и принимает исходное положение	Мяч держит на уровне груди, руки согнуты, пальцы широко расставлены, локти вниз	Мяч ловит кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу	Локти опущены вниз, бросает мяч на уровне груди партнера, сопровождает мяч взглядом	Ведет мяч впереди – сбоку, а не прямо перед собой, смотрит вперед, а не вниз на мяч
Средний 2 балла	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 координированны, не сохраняет	Держит мяч высоко, закрывает лицо	Прием мяча на заранее согнутые руки без амортизирующих	Руки чрезмерно разведены в стороны, не контролирует	Туловище сильно наклонено вперед, узкое

	дистанцию		движений	постановку ног, не сохраняет положение полуприсяда	расположение пальцев, движения медленные, скованные
--	-----------	--	----------	--	---

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Техника				Ловля мяча		Передача мяча		Ведение мяча		Баллы		Уровень	
		перемещение		удержание		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.										

Условные обозначения:

н. г. - начало года

к. г. – конец года

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Первоначальное обучение действиям с мячом. Упражнения передачи, ловли мяча.	4	1	3	Упражнения
2.	Углубленное разучивание действий с мячом. Упражнения в ведении мяча на месте.	4	1	3	Упражнения
3.	Совершенствование навыков бросания и отбивания мяча. Отработка упражнений удар мяча об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.	4	1	3	Открытое занятие
4.	Первоначальное обучение основам ведения мяча. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.	4	1	3	Упражнения
5.	Углубленное разучивание упражнений, подготавливающих к ведению мяча.	4	0,5	3,5	Упражнения
6.	Совершенствование упражнений, подготавливающих к ведению мяча.	4	0,5	3,5	Соревнования
7.	Первоначальное обучение броскам мяча. Упражнения и игры с бросками мяча в корзину.	4	1	3	Упражнения
8.	Углубленное разучивание броскам мяча. Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.	4	1	3	Итоговое занятие
9.	Совершенствование разученных приемов владения мячом.	4	0,5	3,5	Спортивный праздник

3. Содержание учебного плана

1. Инструктаж по технике безопасности. Первоначальное обучение действиям с мячом. Упражнения передачи, ловли мяча.

1) Вводное занятие. Обучение сильному и точному толчку мяча при прокатывании его в воротики.

Теория. Инструктаж по технике безопасного поведения в спортивном зале. Катание мяча в прямом направлении, толкая его пальцами.

Практика. Обучать сильному и точному толчку мяча при прокатывании мяча в воротики (высота 50 см.) с расстояния 1,5 м.

Игровое упражнение: «Прокати в ворота», «Мяч товарищу».

2) Обучение детей передаче – ловле мяча, умению согласовывать свои действия друг с другом.

Теория. Инструктаж по правилам безопасного обращения с мячом. Катание мяча друг другу из положения сидя.

Практика. Разминка 1.

Обучение детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать свои действия с товарищами, воспитывать желание взаимодействовать друг с другом.

Игры: «Мяч водящему», «Передай мяч».

3) Обучение детей передаче и ловле мяча двумя руками от груди.

Теория. Техника передачи мяча двумя руками от груди.

Практика. Разминка 1.

Обучение 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».

4) Броски мяча по настенным мишеням произвольным способом и ловля после отскока от стены.

Теория. Знакомство с настенными мишенями.

Практика. Разминка 1.

Перебрасывание мяча с одной ладони в другую. Броски мяча по настенным мишеням (высота от пола 1 м - 1.5 м) произвольным способом с расстояния 1,5 м и ловля после отскока от стены.

Игры: «Точно в цель», «Кинь и поймай».

2. Углубленное разучивание действий с мячом. Упражнения в ведении мяча на месте.

1) Перебрасывание мяча друг другу в парах способом от груди и снизу.

Теория. Техника ловли мяча.

Практика. Разминка 1.

Перебрасывание мяча друг другу в парах с расстояния 1,5 м. способом от груди и снизу.

Игровые упражнения: «Найди себе пару», «Лови – не теряй».

2) Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.

Теория. Техника удержания мяча.

Практика. Разминка 2.

Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками, не прижимая к груди.

Игры: «1,2,3 – лови!», «Подбрось выше бабочки».

3) Ведение мяча на месте и в движении.

Теория. Инструктаж по правилам безопасного поведения на баскетбольной площадке. Ориентировка на спортивной площадке.

Практика. Разминка 2.

Упражнять в ведении мяча на месте и в движении, обучать детей ориентироваться на спортивной площадке.

Игры: «В каждый обруч», «От места к месту», «Проведи не урони».

4) Бросок мяча через волейбольную сетку способом от груди и от плеча.

Теория. Инструктаж по технике безопасности при перебрасывании мяча через волейбольную сетку.

Практика. Разминка 2.

Броски мяча через волейбольную сетку способом от груди и от плеча.

Игры: «Запятной мячиком», «У кого выше отскочит мяч».

3. Совершенствование навыков бросания и отбивания мяча.

Отработка упражнений удар мяча об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.

1) Отбивание мяча на месте от пола поочерёдно левой и правой рукой.

Теория. Техника отбивания мяча от пола.

Практика. Разминка 2.

Отбивание мяча на месте от пола по 5 раз поочерёдно левой и правой рукой.

Игра: «Назови пять предметов... мебели, одежды и т.д.».

2) Отработка ударов мяча об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.

Теория. Техника перемещения.

Практика. Разминка 2.

Упражнять детей ударять мяч об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.

Игры: «Подбеги и поймай», «Подвижная цель», «Мяч партнёру».

3) Обучение броску мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.

Теория. Техника бросания мяча вдаль.

Практика. Разминка 3.

Обучать броску мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.

Игры: «У кого меньше мячей». «Бросок через сетку». «Мяч водящему».

4) Обучение развития силы удара мяча об пол.

Теория. Техника бросание мяча с отскоком от земли.

Практика. Разминка 3.

Обучение развития силы удара мяча об пол, учим мячик прыгать через «горку» (высота 0,8м.) бросок с расстояния 1,5м.

Эстафета: «Преодолей горку», «Прыжок через ручей».

4. Первоначальное обучение основам ведения мяча. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1) Ведение мяча двумя руками с медленным продвижением вперёд.

Теория. Техника ведения мяча двумя руками с шагом в прямом направлении.

Практика. Разминка 3

Ведение мяча двумя руками с медленным продвижением вперёд.

Игровые упражнения: «Рядом с мячиком», «Мяч в кругу».

2) Закрепление умения ударять мячом об пол одной рукой и ловить его двумя руками из положения стоя.

Теория. Техника ловли мяча, перемещения.

Практика. Разминка 3

Закреплять умение ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.

Игры: 1,2,3 – лови!», «Подбрось выше бабочки».

3) Отработка ударов мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.

Теория. Техника удержания и выполнение действий с мячом.

Практика. Разминка 3.

Упражнять ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.

Игры: «Как услышишь слово – мяч», «Проведи не урони».

4) Ведение мяча двумя руками.

Теория. Техника ведения мяча.

Практика. Разминка 4

Ведение мяча двумя руками, шагая приставным шагом в сторону и отбивая мяч по гимнастической скамейке и наоборот, шагая приставным шагом в сторону по гимнастической скамейке, мяч отбивать двумя руками о пол.

Игровое упражнение: «По ровненькой дорожке».

5. Углубленное разучивание упражнений, подготавливающих к ведению мяча.

1) Закрепление умения отбивать мяч на месте правой (левой) рукой.

Теория. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.

Практика. Упражнять отбивать мяч на месте правой (левой) рукой.

Игры: «Мой весёлый звонкий мяч», «10 ударов в кольцо».

2) Закрепление умения отбивать мяч, медленно продвигаясь вперёд.

Теория. Техники ведения мяча.

Практика. Разминка 4.

Упражнять отбивать мяч, медленно продвигаясь вперёд и попадая на линию разметки границы поля.

Игры: «Мяч в кругу», «Вправо влево», «Ловец с мячом».

3) Ведение мяча и выполнение броска в баскетбольный щит.

Теория. Стойка баскетболиста. Техника броска мяча в прямом направлении двумя руками из-за головы.

Практика. Разминка 4.

Упражнять в ведении мяча в прямом направлении (3 метра) с остановкой и выполнением броска в баскетбольный щит с расстояния 1,5 м.

Игры: «За мячом», «Ловишка».

4) Ведение мяча при ходьбе спиной вперёд.

Теория. Инструктаж по правилам безопасного хождения спиной вперёд.

Практика. Разминка 4.

Ведение мяча при ходьбе спиной вперёд.

Игровое упражнение: «Перебрось и поймай». Эстафета: «Мяч над головой».

6. Совершенствование упражнений, подготавливающих к ведению мяча.

1) Техника броска мяча вверх.

Теория. Техника удержания мяча.

Практика. Разминка 5. Совершенствовать умения детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.

Игры: «Подбрось выше бабочки», «Поймай мяч».

2) Совершенствование ведения мяча на месте правой и левой рукой.

Теория. Техника ведения мяча на месте..

Практика. Разминка 5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

Проведение эстафет с ведением мяча.

3) Совершенствование ведения мяча змейкой между кеглями с последующим броском в корзину.

Теория. Техника ведения мяча змейкой.

Практика. Разминка 5. Ведение мяча змейкой между кеглями с последующим броском в корзину (расстояние 2м).

Игровое упражнение: «На прогулку с мячиком». Игра: «Все к своим мячам».

4) *Совершенствование умения ведения мяча без зрительного контроля.*

Теория. Техника ведения мяча без зрительного контроля.

Практика. Разминка 5. Упражнять в умении ведения мяча без зрительного контроля.

Игра: «Мельница», «Мяч партнёру», «Движение поезда».

7. Первоначальное обучение броскам мяча.

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину.

1) *Броски мяча в корзину, поставленную на пол, удобным для детей способом.*

Теория. Виды бросков.

Практика. Разминка 6. Учить детей бросать мяч в корзину, поставленную на пол, удобным для них способом.

Игры и эстафеты: «Пять бросков», «Чья команда больше закинет мячей».

2) *Броски мяча с места в кеглю, поставленную на пол.*

Теория. Техника бросков в даль.

Практика. Разминка 6.

Упражнять бросать мяч с места в кеглю, поставленную на пол.

Игры: «Метко в цель», «Собери урожай в корзину».

3) *Прокатывание мяча по скамейке с попаданием в обруч, лежащий на полу.*

Теория. Инструктаж по технике безопасного поведения при выполнении упражнений на скамейке.

Практика. Разминка 6. Упражнять в прокатывании мяча по скамейке с попаданием в обруч (d – 55 см), лежащий на полу.

Эстафета: «Катись, катись, колобок», «Боулинг».

4) *Броски мяча по мишеням от плеча одной рукой.*

Теория. Техника выполнения броска по мишени.

Практика. Разминка 6. Упражнять выполнять броски по мишеням (на высоте 2 м) от плеча одной рукой (расстояние до мишени 2 м).

Игры: «Запятнай мячиком», «Выбивала».

8. Углубленное разучивание броскам мяча.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1) *Метание мяча в баскетбольный щит.*

Теория. Техника броска мяча в баскетбольную корзину.

Практика. Разминка 5. Упражнять в метании мяча в баскетбольный щит.

Игры: «Пять бросков», «Четко в цель».

2) *Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.*

Теория. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча одной рукой.

Практика. Разминка 5. Упражнять удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

Игры: «Метко в корзину», «Набери больше очков».

3) Бросок мяча в баскетбольную корзину после подачи от взрослого.

Теория. Техника броска мяча в баскетбольную корзину.

Практика. Разминка 6. Упражняться выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину после подачи от взрослого.

Игры: «Охотники и зайцы», «Мельница».

4) Передача мяча в парах друг другу двух мячей одновременно.

Теория. Техника бросания мяча друг другу в разных положениях.

Практика. Разминка 6. Упражняться в передаче мяча в парах друг другу двух мячей одновременно: один ребёнок бросает мяч с ударом об пол, другой от груди.

Эстафеты: «Попади в каждое кольцо», «Передача мяча».

9. Совершенствование разученных приемов владения мячом.

1) Сочетание действий: ловли – бросков мяча; ведение – бросков мяча.

Теория. Техника ведения мяча одной рукой в прямом направлении во время шага (бега).

Практика. Разминка 7. Упражнения: Сочетание действий: ловли – бросков мяча; ведение – бросков мяча.

Игры: «Играем в парах», «Ведём мяч в корзину».

2) Сочетание действий: ловли – ведение мяча; ведения – передачи.

Теория. Техника ведения мяча одной рукой по кругу, «змейкой».

Практика. Разминка 7. Упражнения: Сочетание действий: ловли – ведение мяча; ведения – передачи.

Игры: «Играем в парах», «Ведём мяч в корзину».

3) Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Теория. Правила взаимодействия игроков баскетбольной команды. Техника ведения мяча.

Практика. Разминка 7.

Совершенствовать и использовать изученные приёмы. Сочетать свои действия с действиями игроков команды. Воспитывать ответственность перед командой.

Игры: «Мяч капитану», игры в баскетбол по упрощённым правилам.

4) Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Теория. Правила взаимодействия игроков баскетбольной команды. Техника ведения мяча и перемещения.

Практика. Разминка 67. Совершенствовать и использовать изученные приёмы.

Сочетать свои действия с действиями игроков команды. Воспитывать ответственность перед командой.

Игры: «Мяч капитану», игры в баскетбол по упрощённым правилам.

Разминка 1

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.

Разминка 2

1. Перебрасывание мяча с одной ладони в другую.
2. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
3. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.

Разминка 3

1. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
2. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
3. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.

Разминка 4

1. Передача мяча в шеренге и по кругу.
2. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.
3. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.

Разминка 5

1. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
2. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
3. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.

Разминка 6

1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
2. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
3. Ведение мяча, ударя ладонью по нему (произвольным способом).

Разминка 7

1. Ведение мяча вокруг себя.
2. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.
3. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка.

9. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Форма организации учебного процесса	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля	Примечание
					Всего	Теория	Практика		
1	03.09.2024	16.20-16.45	Беседа, игровое упражнение	Инструктаж по технике безопасного поведения в спортивном зале. Обучение сильному и точному толчку мяча при прокатывании его в воротики.	1	0,5	0,5	Упражнения	
2	10.09.2024	16.20-16.45	Беседа, упражнения, игры	Инструктаж по правилам безопасного обращения с мячом. Обучение детей передаче–ловле мяча, умению согласовывать свои действия друг с другом.	1	0,5	0,5	Упражнения	
3	17.09.2024	16.20-16.45	Упражнения, игры	Обучение детей передаче и ловле мяча двумя руками от груди.	1		1	Упражнения	
4	24.09.2024	16.20-16.45	Упражнения, игры	Броски мяча по настенным мишеням произвольным способом и ловля после отскока от стены.	1		1	Упражнения	
5	01.10.2024	16.20-16.45	Упражнения, игровые упражнения	Перебрасывание мяча друг другу в парах способом от груди и снизу.	1		1	Упражнения	
6	08.10.2024	16.20-16.45	Упражнения, игры	Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	1		1	Упражнения	
7	15.10.2024	16.20-16.45	Упражнения, игры	Инструктаж по правилам безопасного поведения на баскетбольной площадке.	1	0,5	0,5	Упражнения	

				Ведение мяча на месте и в движении.					
8	22.10.2024	16.20-16.45	Упражнения, игры	Инструктаж по технике безопасности при перебрасывании мяча через волейбольную сетку. Бросок мяча через волейбольную сетку способом от груди и от плеча.	1	0,5	0,5	Упражнения	
9	29.10.2024	16.20-16.45	Упражнения, игры	Отбивание мяча на месте от пола поочерёдно левой и правой рукой.	1		1	Упражнения	
10	05.11.2024	16.20-16.45	Упражнения, игры	Отработка ударов мяча об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.	1		1	Упражнения	
11	12.11.2024	16.20-16.45	Упражнения, игры	Обучение броску мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.	1		1	Упражнения	
12	19.11.2024	16.20-16.45	Упражнения, эстафета	Обучение развития силы удара мяча об пол.	1		1	открытое занятие	
13	26.11.2024	16.20-16.45	Игровые упражнения	Ведение мяча двумя руками с медленным продвижением вперёд.	1		1	Упражнения	
14	03.12.2024	16.20-16.45	Упражнения, игры	Закрепление умения ударять мячом об пол одной рукой и ловить его двумя руками из положения стоя.	1		1	Упражнения	
15	10.12.2024	16.20-16.45	Упражнения, игры	Техника удержания и выполнение действий с мячом. Отработка ударов мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.	1	0,5	0,5	Упражнения	
16	17.12.2024	16.20-16.45	Игровые упражнения	Техника ведения мяча. Ведение мяча двумя руками.	1	0,5	0,5	Упражнения	
17	24.12.2024	16.20-16.45	Упражнения, игры	Закрепление умения отбивать мяч на месте	1		1	Упражнения	

				правой (левой) рукой.					
18	14.01.2025	16.20-16.45	Упражнения, игры	Закрепление умения отбивать мяч, медленно продвигаясь вперёд.	1		1	Упражнения	
19	21.01.2025	16.20-16.45	Упражнения, игры	Ведение мяча и выполнение броска в баскетбольный щит.	1		1	Упражнения	
20	28.01.2025	16.20-16.45	Упражнения, эстафета	Инструктаж по правилам безопасного хождения спиной вперёд. Ведение мяча при ходьбе спиной вперёд.	1	0,5	0,5	Упражнения	
21	04.02.2025	16.20-16.45	Упражнения, игры	Совершенствование умения детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками	1		1	Упражнения	
22	11.02.2025	16.20-16.45	Упражнения, эстафета	Совершенствование ведения мяча на месте правой и левой рукой.	1		1	Упражнения	
23	18.02.2025	16.20-16.45	Игровое упражнение, игра	Совершенствование ведения мяча змейкой между кеглями с последующим броском в корзину.	1		1	Упражнения	
24	25.02.2025	16.20-16.45	Игра	Техника ведения мяча без зрительного контроля. Совершенствование умения ведения мяча без зрительного контроля.	1	0,5	0,5	Соревнование	
25	04.03.2025	16.20-16.45	Игра, эстафета	Броски мяча в корзину, поставленную на пол, удобным для детей способом.	1		1	Упражнения	
26	11.03.2025	16.20-16.45	Упражнения, игры	Броски мяча с места в кеглю, поставленную на пол.	1		1	Упражнения	
27	18.03.2025	16.20-16.45	Эстафета	Инструктаж по технике безопасного поведения при выполнении упражнений на скамейке.	1	0,5	0,5	Упражнения	

				Прокатывание мяча по скамейке с попаданием в обруч, лежащий на полу.					
28	25.03.2025	16.20-16.45	Упражнения, игры	Техника выполнения броска по мишени. Броски мяча по мишеням от плеча одной рукой.	1	0,5	0,5	Упражнения	
29	01.04.2025	16.20-16.45	Упражнения, игры	Техника метания мяча в баскетбольный щит. Метание мяча в баскетбольный щит.	1	0,5	0,5	Упражнения	
30	08.04.2025	16.20-16.45	Упражнения, игры	Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.	1		1	Упражнения	
31	15.04.2025	16.20-16.45	Упражнения, игры	Техника метания мяча в баскетбольную корзину. Бросок мяча в баскетбольную корзину после подачи от взрослого.	1	0,5	0,5	Упражнения	
32	22.04.2025	16.20-16.45	Эстафета	Передача мяча в парах друг другу двух мячей одновременно.	1		1	Итоговое занятие	
33	29.04.2025	16.20-16.45	Упражнения, игры	Сочетание действий: ловли – бросков мяча; ведение – бросков мяча.	1		1	Упражнения	
34	06.05.2025	16.20-16.45	Упражнения, игры	Сочетание действий: ловли – ведение мяча; ведения – передачи.	1		1	Упражнения	
35	13.05.2025	16.20-16.45	Игра в баскетбол	Правила взаимодействия игроков баскетбольной команды. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	0,5	0,5	Упражнения	
36	20.05.2025	16.20-16.45	Игра в баскетбол	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	спортивный праздник	

10. Методическое обеспечение программы

Краткое описание общей методики работы

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 обращать 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 переключать 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 прикоснется к кончикам 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 опустить мяч 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. Перебрасывание мяча с одной ладони в другую.
5. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
6. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
7. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
8. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
9. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
10. Передача мяча в шеренге и по кругу.
11. 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 стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Методы обучения:

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.

7. Список литературы

1. Адашкявичене Э. Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», 1992.
2. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников», 1992.
3. Кенеман А. В., Кистяковский М.Ю. «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе», 1980.
4. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах», 2010.