

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.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с «Лесная сказка»
Ж. Б. Суханова
Приказ № 233
от « 28 » августа 2024г.



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

Возраст воспитанников: 6-7 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.

Большинство спортивных игр относятся к сложным играм большой подвижности с бегом, прыжками, бросками, метаниями и формированием всех основных физических качеств, они также требуют хорошего уровня развития основных движений и физических качеств, большей собранности, организованности, наблюдательности, определённой, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции. Поэтому они вводятся тогда, когда дети уже самостоятельно организуют подвижные игры.

Объединяющим признаком тех и других игр является общность оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, вызываемый ими эмоциональный подъём, возможность совершенствования движений. Однако если в подвижных играх дети используют различные действия, проявляя при этом творческую инициативу, то в играх с элементами спортивных игр существует некоторое ограничение движений, определяемое спецификой и точностью техники двигательных действий данной игры. В составе команд существует установочное число участников, среди которых распределяются обязанности, продолжительность

игры ограничена по времени, правила определяют точность двигательных действий. Условия проведения игр требуют подготовленного места, разметки площадки, соответствующего оборудования, инвентаря. В спортивных играх дети получают правильные навыки, отвечающие общим требованиям техники спортивных игр.

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.

Занятия в кружке «Баскетбол – «Оранжевый атом» направлены на создание общих предпосылок успешного обучения спортивной игре баскетбол.

При обучении игре в баскетбол используются развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, сила, 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.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 6-7 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, спортивный праздник.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий:

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

Цели и задачи программы:

Цель: формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни и обучение основам спортивной игры баскетбол.

Задачи:

1. Образовательные:

- развивать умения схватить, удержать, бросать, рассчитать направление броска, согласовывать усиление с расстоянием, пространственную ориентировку;
- формирование навыков ведения (отбивание мяча на месте), ловли, передачи (перебрасывание мяча друг другу), забрасывание мяча в корзину.

2. Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к играм с мячом, желание использовать его в самостоятельной деятельности;
- формировать умение самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры;
- развивать умение играть в команде.

3. Оздоровительные:

- развивать физические качества: быстроту, прыгучесть, силу;
- содействовать развитию быстроты, ловкости, выносливости, ориентировке в пространстве;
- формирование привычек здорового образа жизни.

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. Дошкольники владеют основными правилами передвижения с мячом, техникой ведения мяча, передачи, ловли, забрасывания в корзину и стойкой баскетболиста.

3. Дети владеют теоритическими основами тактических действий при игре в баскетбол.

4. дети ориентируются при передвижении по площадке в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.

5. Дети освоили элементарные правила игры в баскетбол.

6. Дети соблюдают правила командной игры в баскетбол.

7. Дошкольники проявляют выдержку, дружеское отношение к соперникам.

8. Дети готовятся к спортивной соревновательной деятельности.

9. Проведение спортивных праздников при участии 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 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 полуприсяда	Туловище сильно наклонено вперед, узкое 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 и перебрасывании мяча.	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 прокатыванию мяча змейкой между стойками. 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 катанию мяча змейкой между стойками (5 стоек на расстоянии 80 см друг от друга). Обучать сильному и точному толчку мяча при прокатывании мяча в воротики (высота 50 см.) с расстояния 2 м.
 Эстафеты «Прокати мяч между стоек», «Чья команда быстрее».

2) Обучение детей передаче – ловле мяча, развитие умения ориентироваться на площадке, воспитание уважения к игрокам.

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 ориентироваться на площадке, воспитание уважения к игрокам.

Игры: «За мячом», «Выбегай и лови».

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: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу».

4) Броски мяча по настенным мишеням от груди и от плеча.

Теория. Знакомство с настенными мишенями.

Практика. Разминка 1.

Перебрасывание мяча с одной ладони в другую. Броски мяча по настенным мишеням от груди и от плеча (высота от пола 2 м, расстояние до мишени – 2 м).

Игры: «Самый меткий», «Ловкие ребята».

2. Углубленное разучивание действий с мячом. Упражнения в ведении и перебрасывании мяча.

1) Перебрасывание мяча друг другу в парах от груди, снизу, ударом об пол.

Теория. Техника ловли и перебрасывания мяча.

Практика. Разминка 1.

Перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние 2 м) от груди (с высокой траекторией полёта мяча), снизу, с ударом об пол, броски мяча от груди в обруч, лежащий на полу (расстояние 4 м).

Игровые упражнения: «Как услышишь цифру 3, сразу в обруч попади», «Дальше всех».

2) Ведение мяча по сигналу.

Теория. Техника ведения мяча.

Практика. Разминка 2.

Упражнять детей в ведении мяча по сигналу, в умении быстро реагировать на сигнал.

Игры: «За мячом», «Стой, замри, мяч держи».

3) Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

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

Практика. Разминка 2.

Упражнять в ходьбе с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

Игры: «мяч в воздухе», «Поймай мяч», «Передал - садись».

4)Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку способом от груди и от плеча.

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

Практика. Разминка 2.

Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку способом от груди и от плеча.

Игры: «Выбивала», «Гонки мячей по кругу».

3.Совершенствование навыков бросания и отбивания мяча.

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

1)Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.

Теория. Техника подбрасывания мяча.

Практика. Разминка 2.

Активная ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.

Игровые упражнения: «Играем – гуляем», «Птички взлетели».

2)Ведение мяча в заданном направлении и скорости передвижения.

Теория. Техника перемещения.

Практика. Разминка 2.

Обучать детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения.

Игры: «Попробуй забори», «Мяч ведущему».

3)Передача мяча по кругу в разных направлениях.

Теория. Техника передачи мяча.

Практика. Разминка 3.

Закреплять передачу мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом)

Игры: «Мячики столкнулись», «Воевода».

4)Перебрасывание мяча в парах различными способами.

Теория. Техника перебрасывания мяча.

Практика. Разминка 3.

Перебрасывание мяча в парах различными способами (расстояние 3 и 5 м.)

Игры: «Вызов по имени», «Займи место»

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

1) Ведение мяча с передвижением боковым галопом.

Теория. Техника ведения мяча при передвижении.

Практика. Разминка 3

Ведение мяча с передвижением боковым галопом.

Эстафета: «Чья команда быстрее». Игра: «Быстро соберись»

2) Закрепление умения ударять мячом об пол одной рукой и ловить его другой рукой.

Теория. Техника отбивания и ловли мяча одной рукой.

Практика. Разминка 3.

Развивать умение ударять мячом об пол правой рукой и ловля его левой рукой. И наоборот.

Игры: «За мячом», «Веди, веди мяч»

3) Ведение мяча на месте и в движении, ориентировка на спортивной площадке.

Теория. Техника удержания и выполнение действий с мячом.

Практика. Разминка 3.

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

Игры: «Ловец с мячом», «Мяч ведущему» - в движении.

4) Отбивание мяча от пола с ходьбой спиной вперёд.

Теория. Техника ведения мяча.

Практика. Разминка 4

Учить отбивать мяч от пола с ходьбой спиной вперёд.

Эстафета: «Задом наперёд», игра «Близнецы».

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. Разминка 4

Упражнять в ведении мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (заданным способом).

Игры: «Быстро схвати», «Подвижная цель», «Мяч водящему».

2) Отбивание мяча правой и левой рукой от пола с ходьбой по гимнастической скамейке.

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

Практика. Разминка 4.

Учить отбивать мяч правой и левой рукой от пола с ходьбой по гимнастической скамейке.

Игры: «Колдун», «Охотники и зайцы».

3) Ведение мяча в заданном направлении и скорости передвижения.

Теория. Техника ведения мяча в заданном направлении.

Практика. Разминка 4.

Упражнять детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения. Воспитывать ответственность перед командой.

Игры: «Проведи не урони», «По следам», «Мотоциклисты».

4) Работа в паре. Ведение мяча и бросок его в обруч.

Теория. Инструктаж по правилам безопасного взаимодействия в паре.

Практика. Разминка 4.

Упражнять работать в паре. Ведение мяча вдоль верёвки с подвешенными на ней обручами (обручи расположены на расстоянии 1м. друг от друга) на высоте 1,8м. мяч бросается в каждый обруч поочередно каждым игроком.

Игровое упражнение: «Дрессируем мячики».

6.Совершенствование упражнений, подготавливающих к ведению мяча.

1) Ведение мяча на месте и в движении.

Теория. Техника ведения мяча.

Практика. Разминка 5.

Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, обучать детей ориентироваться на спортивной площадке.

Игры: «От точки до точки», «Мячи к домику» - по типу найди свой домик.

2)Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей.

Теория. Техника ведения мяча на месте.

Практика. Разминка 5.

Совершенствовать умение ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом) .

Игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч по кругу».

3) Ведение мяча на месте без зрительного контроля.

Теория. Техника ведения мяча без зрительного контроля.

Практика. Разминка 5.

Совершенствовать умение ведение мяча на месте без зрительного контроля

Игры: «Подвижная цель», «Передал – садись».

4)Прокатывание мяча в воротики.

Теория. Техника прокатывания мяча в воротики.

Практика. Разминка 5.

Прокатывание мяча в воротики (высота 50 см.) с расстояния 4м.

Игра: «Мячик в клетке», «Меткий стрелок».

7.Первоначальное обучение броскам мяча.

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину.

1) Передача мяча в парах в движении.

Теория. Правила взаимодействия игроков в паре.

Практика. Разминка 6.

Упражнять в передаче мяча в парах в движении. Движение параллельно друг другу(расстояние 2м), остановка и бросок в кольцо поочередно каждым ребёнком пары.

Игровые упражнения: «Иди – лови», «Перебрось и поймай».

2)Бросок мяча через сетку.

Теория. Техника бросков через сетку.

Практика. Разминка 6.

Учить бросать мяч в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через сетку.

Игры: «Пять бросков», «Сбей кеглю», «Перебрось товарищу».

3) Броски мяча в корзину.

Теория. Техника броска мяча в корзину.

Практика. Разминка 6.

Упражнять бросать мяч в корзину, согласовывая свои действия с действиями товарищей по игре.

Игры: «Забрось вместе», «Меткая команда».

4) Броски мяча по мишеням.

Теория. Техника выполнения броска по мишени.

Практика. Разминка 6.

Упражнять выполнять броски по мишеням правой и левой рукой (8 мишеней).

Эстафеты: «Самый меткий», «Кто больше сбил».

8. Углубленное разучивание бросков мяча.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1) Бросок мяча в корзину.

Теория. Техника броска мяча в баскетбольную корзину.

Практика. Разминка 5.

Упражнять бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.

Игры: «Пять бросков», «Самый меткий».

2) Бросок мяча через сетку в цель.

Теория. Техника броска мяча.

Практика. Разминка 5.

Учить бросать мяч в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через сетку.

Игры: «Меткий стрелок», «Сбей кеглю».

3) Бросок мяча в баскетбольную корзину Работа в паре.

Теория. Техника броска мяча в баскетбольную корзину.

Практика. Разминка 6.

Упражнять выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину после подачи. Работа в паре: один ребёнок подаёт мяч, другой ловит и бросает его в кольцо. После 5 бросков игроки меняются местами.

Игры: «Защитники», «Все к своим мячам».

4) Работа в паре. Передача двух мячей друг другу одновременно.

Теория. Техника передачи мячей друг другу одновременно.

Практика. Разминка 6.

Упражнять в передаче в парах друг другу двух мячей одновременно: один ребёнок делает бросок через волейбольную сетку от груди, другой – прокатывает свой мяч под сеткой.

Игра: «Борьба за мяч», «Займи свободный кружок».

9.Совершенствование разученных приемов владения мячом.

1)Игры с мячом.

Теория. Правила игры с мячом.

Практика. Разминка 7.

Закреплять умения применять в игре разнообразные движения с мячом.

Игра «Мяч капитану».

2)Игры с мячом в команде.

Теория. Правила игры в команде.

Практика. Разминка 7.

Учить согласовывать свои действия с действиями партнёра, воспитывать чувство ответственности перед командой.

Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

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.

Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

4) Спортивный праздник.

Теория. Правила поведения при проведении праздника.

Практика. Игра в баскетбол. Спортивный праздник.

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	05.09.2024	16.20-16.50	Беседа, эстафета	Вводное занятие. Обучение прокатыванию мяча змейкой между стойками. Обучение сильному и точному толчку мяча при прокатывании его в воротики.	1	0,5	0,5	Упражнения	
2	12.09.2024	16.20-16.50	Беседа, игры	Обучение детей передаче – ловле мяча, развитие умения ориентироваться на площадке, воспитание уважения к игрокам.	1	0,5	0,5	Упражнения	
3	19.09.2024	16.20-16.50	Игры	Обучение детей передаче и ловле мяча двумя руками от груди.	1		1	Упражнения	
4	26.09.2024	16.20-16.50	Игры	Броски мяча по настенным мишеням от груди и от плеча.	1		1	Упражнения	
5	03.10.2024	16.20-16.50	Игровые упражнения	Перебрасывание мяча друг другу в парах от груди, снизу, ударом об пол.	1		1	Упражнения	
6	10.10.2024	16.20-16.50	Игры	Ведение мяча по сигналу.	1		1	Упражнения	
7	17.10.2024	16.20-16.50	Беседа, игры	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	1	0,5	0,5	Упражнения	
8	24.10.2024	16.20-16.50	Беседа, игры	Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку способом от груди и от	1	0,5	0,5	Упражнения	

				плеча.					
9	31.10.2024	16.20-16.50	Игровые упражнения	Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	1		1	Упражнения	
10	07.11.2024	16.20-16.50	Игры	Ведение мяча в заданном направлении и скорости передвижения.	1		1	Упражнения	
11	14.11.2024	16.20-16.50	Игры	Передача мяча по кругу в разных направлениях.	1		1	Упражнения	
12	21.11.2024	16.20-16.50	Игры	Перебрасывание мяча в парах различными способами.	1		1	открытое занятие	
13	28.11.2024	16.20-16.50	Эстафета, игры	Ведение мяча с передвижением боковым галопом.	1		1	Упражнения	
14	05.12.2024	16.20-16.50	Игры	Закрепление умения ударять мячом об пол одной рукой и ловить его другой рукой.	1		1	Упражнения	
15	12.12.2024	16.20-16.50	Беседа, игры	Ведение мяча на месте и в движении, ориентировка на спортивной площадке.	1	0,5	0,5	Упражнения	
16	19.12.2024	16.20-16.50	Беседа, игры, эстафета	Отбивание мяча от пола с ходьбой спиной вперёд.	1	0,5	0,5	Упражнения	
17	26.12.2024	16.20-16.50	Игры	Закрепление умения отбивать мяч на месте правой (левой) рукой.	1		1	Упражнения	
18	09.01.2025	16.20-16.50	Игры	Отбивание мяча правой и левой рукой от пола с ходьбой по гимнастической скамейке.	1		1	Упражнения	

19	16.01.2025	16.20-16.50	Игры	Ведение мяча в заданном направлении и скорости передвижения.	1		1	Упражнения	
20	23.01.2025	16.20-16.50	Беседа, игровые упражнения	Работа в паре. Ведение мяча и бросок его в обруч.	1	0,5	0,5	Упражнения	
21	30.01.2025	16.20-16.50	Игры	Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	Упражнения	
22	06.02.2025	16.20-16.50	Игры	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей.	1		1	Упражнения	
23	13.02.2025	16.20-16.50	Игры	Ведение мяча на месте без зрительного контроля.	1		1	Упражнения	
24	20.02.2025	16.20-16.50	Беседа, игры	Прокатывание мяча в воротики.	1	0,5	0,5	Соревнование	
25	27.02.2025	16.20-16.50	Игровые упражнения	Передача мяча в парах в движении.	1		1	Упражнения	
26	06.03.2025	16.20-16.50	Игры	Бросок мяча через сетку.	1		1	Упражнения	
27	13.03.2025	16.20-16.50	Беседа, игры	Броски мяча в корзину.	1	0,5	0,5	Упражнения	
28	20.03.2025	16.20-16.50	Беседа, эстафеты	Броски мяча по мишеням.	1	0,5	0,5	Упражнения	
29	27.03.2025	16.20-16.50	Беседа, игры	Бросок мяча в корзину.	1	0,5	0,5	Упражнения	
30	03.04.2025	16.20-16.50	Игры	Бросок мяча через сетку в цель.	1		1	Упражнения	
31	10.04.2025	16.20-16.50	Беседа, игры	Бросок мяча в баскетбольную корзину Работа в паре.	1	0,5	0,5	Упражнения	
32	17.04.2025	16.20-16.50	Игры	Работа в паре. Передача двух мячей друг другу	1		1	Итоговое	

				одновременно.				занятие	
33	24.04.2025	16.20-16.50	Игры	Игры с мячом.	1		1	Упражнения	
34	15.05.2025	16.20-16.50	Игра в баскетбол	Игры с мячом в команде.	1		1	Упражнения	
35	22.05.2025	16.20-16.50	Беседа, игра в баскетбол	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	0,5	0,5	Упражнения	
36	29.05.2025	16.20-16.50	Игра в баскетбол	Спортивный праздник.	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 перекладывать мяч в руках, чтобы держать его в удобном положении, на что теряется много времени. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч 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 небольшой дуге 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. Адашквичене Э. Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», 1992.

2. Адашквичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников», 1992.

3. Кенеман А. В., Кистяковский М.Ю. «Физическая подготовка детей 6-7 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.