

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 комбинированного вида»
г. Петропавловск-Камчатский

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МАДОУ № 1
«__» _____ 20__ г

Протокол № ____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 1
_____/Е.В.Геранина/

«__» _____ 20__ г

Рабочая программа
Кружок «Юный баскетболист»
для детей старшего дошкольного возраста
на 2023– 2024 учебный год

Разработала:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Шигутова В.С.

Петропавловск-Камчатский
2023 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
I. Цели и задачи программы.....	4
1.1 Формы, методы и приемы.....	5
1.2 Условия реализации программы.....	5
Материально-технические:.....	5
1.3 Планируемые результаты.....	6
1.4 Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы	6
II. Содержание программы.....	8
2.1 Физическая подготовка.....	8
2.2 Техническая подготовка.....	8
2.3 Тактическая подготовка.....	9
2.4 Техника перемещения.....	10
2.5 Техника удержания мяча.....	10
2.6 Ловля мяча.....	10
2.7 Передача мяча.....	11
2.8 Ведение мяча.....	11
2.9 Бросание мяча в корзину.....	11
2.10 Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий.....	11
2.11 Структура программы.....	11
2.12 МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5—6 ЛЕТ.....	12
(СТАРШАЯ ГРУППА).....	12
2.13 МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 6—7 лет.....	13
(ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА).....	13
Перспективный план.....	13
Список литературы.....	16

Пояснительная записка

Рабочая программа «Юный баскетболист» разработана на основе пособий «Баскетбол для дошкольников» Адашкявичене Э.И., «Играйте на здоровье!» Л. Волошина, Т. Курилова.

Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол, баскетбол или теннис. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса. Это обострило проблему поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым. Решение этой проблемы – в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей. Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество. Таким образом, очевидно значение спортивных игр для всесторонней физической подготовленности детей.

Игры с элементами баскетбола занимают особое место среди спортивных игр с мячом. Баскетбол - это своеобразная комплексная гимнастика. 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. При этом движения выполняются в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Разнообразные действия с мячом обеспечивают необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно на мышцы плечевого пояса и

спины, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки. Кроме того, элементы игры в баскетбол могут использоваться в условиях дошкольного учреждения, что делает эту игру актуальной в разное время года.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных занятий - тренировок. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений у детей дошкольного возраста. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В игре баскетбол развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Баскетбол оказывает положительное влияние на развитие точности движений, на физическое развитие и работоспособность ребенка, на развитие не только крупных, но и мелких мышц обеих рук, увеличивает подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важно - мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков элементов игры в баскетбол, а обеспечивает укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

I. Цели и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья дошкольников, воспитание социально-активной личности через обучение игре в баскетбол.

Задачи программы:

1. Познакомить с правилами спортивной игры баскетбол.
2. Научить действовать баскетбольным мячом (ведение, передача, ловля, забрасывание в корзину).
3. Развивать умение передвигаться по площадке с баскетбольным мячом, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.
4. Развивать умение играть в команде.
5. Воспитывать положительные нравственно-волевые качества

1.1 Формы, методы и приемы

Формы проведения: кружок.

Занятия в спортивном кружке проводятся с группой детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет. Количество групп -2

Количество детей в группе 20 человек.

Методы:

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.

Приемы: упражнение, игра.

1.2 Условия реализации программы

Реализация программы осуществляется в течение двух лет.

Количество занятий в неделю - 2

Продолжительность занятий- 30 минут.

Материально-технические:

Место проведения: физкультурный зал.

Спортивное оборудование:

баскетбольный щит с корзиной (стационарный), корзины подвешиваются не ниже 180 см., не выше 200 см. над уровнем площадки, корзины напольные.

Спортивный инвентарь:

мячи , конусы, обручи, шнур.

1.3 Планируемые результаты

1. Знает правила игры баскетбол.
2. Владеет техникой ведения мяча, передачи, ловли и забрасывания в корзину.
3. Ориентируется при передвижении по площадке, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.
4. Понимает правила игры, умеет играть в команде.
5. Проявляет выдержку, дружеское отношение к соперникам.

1.4 Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы обучения игре в баскетбол и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются критерии и показатели:

Критерии	Показатели
1. Элементарные теоретические знания об игре баскетбол	- история баскетбола - знания правил игры - знания как избежать травм - разметка баскетбольной площадки
2. Умение передачи мяча	- передача мяча одной рукой от плеча - передача мяча двумя руками, передвигаясь вперёд боковым галопом - передача мяча двумя руками с отскоком о землю
3. Умение ведения мяча	- отбивание мяча на месте поочередно правой и левой рукой - ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя

	<ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча правой и левой рукой с продвижением по прямой - со сменой направления - ведение мяча при противодействии другого игрока
4. Умение бросать мяч в кольцо	<ul style="list-style-type: none"> - бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча - бросок мяча в кольцо двумя руками, от груди - бросок мяча в кольцо после ведения с фиксацией остановки
4. Техника передвижения	<ul style="list-style-type: none"> - стойка баскетболиста - повороты вокруг себя - остановка в два шага - движение приставным шагом

Уровни и уровневые показатели овладения дошкольниками элементами игры в баскетбол

Высокий уровень:

- уверенно, точно, разными способами бросает мяч в кольцо;
- технично правильно выполняет передачи, ведение, передвижение с мячом;
- знает элементарные факты из истории баскетбола, упрощённые правила, владеет доступными современными сведениями про игру;
- понимает, как избежать травм.

Средний уровень:

- технично правильно выполняет большинство упражнений, но допускает ошибки, иногда замечает собственные ошибки;
- в некоторых упражнениях не совсем точно и уверенно выполняет действия с мячом;
- частично владеет элементарной теоретической информацией о баскетболе

Низкий уровень:

- неуверенно выполняет упражнения с мячом, не замечает своих ошибок;
- упражнения выполняет с техническими ошибками (техника и качество выполнения не соответствуют предложенным заданиям);
- почти не владеет элементарной информацией об игре, путает её с другими видами спорта.

II. Содержание программы

Программа обучения детей игре в баскетбол предусматривает работу по следующим направлениям:

2.1 Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения:
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

2.2 Техническая подготовка

Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.

- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- То же после ведения мяча.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после отскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.
- Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- В прыжке со средней дистанции.
- В прыжке с дальней дистанции.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.

2.3 Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

2.4 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.

2.5 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.

2.6 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

держат 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.

2.7 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 описать мячом 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.

2.8 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.

2.9 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.

2.10 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.

2.11 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. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. 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 2-2,5метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

2.12 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5—6 ЛЕТ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Дети старшей группы детского сада в соответствии с программой осваивают ряд метательных движений на занятиях по физической культуре, но навыки владения мячом, необходимые для обучения баскетболу, у них слабые. Игра в баскетбол требует точной координации движений, развития глазомера, умения довольно точно действовать с мячом, соразмерять силу отталкивания мяча с расстоянием.

В старшей группе детского сада в основном необходимо проводить упражнения и игры, подготавливающие к усвоению техники передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, прежде всего используя игры и упражнения с мячом, включенные в «Программу воспитания в детском саду».

На начальном этапе обучения необходимо больше внимания уделять разнообразию упражнений. Особое значение имеют такие игры, в которых все дети по отдельности или в парах могут действовать с мячом. Только после того как они научатся свободно действовать с мячом, целесообразно проводить подготовительные упражнения и игры по обучению ловле-передаче мяча.

Действия по перебрасыванию мяча привычные для детей и являются подготовительными к обучению броскам мяча в корзину. После этого целесообразно давать упражнения, связанные с обучением ведению мяча, сочетая их с упражнениями и играми с бросками мяча в корзину.

2.13 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 6—7 лет (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА)

В подготовительной к школе группе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением их в занятия:

- в упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
- в играх: усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

При закреплении навыков действий с мячом на последующих занятиях целесообразно менять условия выполнения их. Смена упражнений и игр обеспечивает разнообразие, а вместе с тем и эмоциональность их проведения, а повторение позволяет увеличивать двигательную активность детей в течение занятий, так как не требует подробного объяснения, показа движений, правил игры.

Перспективный план

Физические движения	Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	Неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Стойка баскетболиста	*	*						*	*			

Техника	Остановка в два шага	*	*	*								
	Повороты вокруг себя		*	*								
	Перемещение приставным шагом		*	*	*							
Техника владения мячом	Ловля мяча двумя руками					*	*	*				
	Одной рукой					*	*	*				
	В движении					*	*	*				
	На месте					*		*				
Техника передачи мяча	Двумя руками с отскоком о землю								*	*		*
	Одной рукой от плеча								*	*		
	Двумя руками из-за головы										*	*
	Двумя руками от головы								*	*	*	*
	Двумя руками передвигаясь боковым галопом									*	*	*
Техника удержания мяча	Двумя руками			*								
	Одной рукой				*		*					
	Во время ходьбы				*				*	*		
	Во время бега				*							

Физические движения	Месяц	Март				Апрель				Май			
	Неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Техника защиты	Пассивная техника защиты	*	*										
	Активная техника защиты	*	*		*							*	*
Техника овладения мячом	Способ вырывания				*								
	Способ выбивания					*			*				
	Техника нападения					*				*	*		
Игровые упражнения	Эстафеты в парах		*	*	*				*			*	
	Эстафеты в тройках				*		*						
	Правила игры в баскетбол			*	*						*		*
	Выполнение игровых действий			*	*				*				
	Командная игра			*	*				*		*		

Список литературы

1. «Баскетбол для дошкольников» Э.И. Адашквичене
2. «Играйте на здоровье!» Л. Волошина, Т. Курилова.