

Паспорт Программы

1	Наименование программы	«Оранжевый мяч» (Баскетбол для дошкольников) Дополнительная общеобразовательная программа для детей
2	Организация исполнитель	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 142 - детский сад «Веснушки»
3	Целевая группа программы	Дети старшего дошкольного возраста
4	Цель программы	Воспитание физически здорового ребенка средствами спортивной игры «баскетбол»
5	Задачи программы	1. Образовательные: - познакомить с правилами спортивной игры «баскетбол» 2. Воспитательные: - воспитывать лидерские качества, терпимость, сплочение коллектива в игре баскетбол. 3. Оздоровительные: - Развивать быстроту, гибкость, ловкость, выносливость.
6	Ожидаемый результат	- формировать культуру движений, правильную осанку, потребность в здоровом образе жизни; - обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол для дошкольников» разработана на основе программы образования детей Адашквичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников».

Программа спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол для дошкольников» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в дошкольных учреждениях, общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Игра в баскетбол способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Структура занятия			
Аэробная разминка и суставная гимнастика – 7 мин	Основная часть – 15 мин	Подвижные игры – 5 мин	Релаксация – 3 мин

1.1 Возрастные особенности

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

1.2 Количество занятий

Название	Количество Занятий в неделю	Количество Занятий в месяц	Количество Занятий в год	Продолжительность занятий
Оранжевый мяч	2	8	72	30 мин

1.3 Планируемые результаты

Предполагается, что воспитанники, занимающиеся по дополнительной программе «Баскетбол для дошкольников»:

- овладеют основными действиями с мячом, стойками баскетболиста, техникой перемещения в игре Баскетбол;
- будут знакомы с правилами игры;
- будут развиты основные физические качества: координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

2. Содержание Программы

Формы, методы и приемы реализации программы.

Формы проведения:

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.

На занятиях по баскетболу используют как общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры.

1. Стойка баскетболиста и перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами, приставным шагом.

2. Удержание мяча.

Правила держания мяча:

- мяч на уровне груди;
- руки согнуты, пальцы широко расставлены;
- локти вниз, мышцы рук расслаблены.

3.Ловля и передача мяча.

Правила ловли мяча:

- мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь на встречу летящему мячу;
- не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

4.Правила передачи мяча:

- локти вниз;
- мяч бросать на уровне груди партнера;
- мяч сопровождать взглядом и руками.

5. Ведение мяча.

Правила ведения мяча:

- мяч не бить, а толкать;
- мяч вести вперед - сбоку, а не перед собой;
- смотреть вперед, а не вниз на мяч.

6. Бросание мяча в корзину.

Правило бросания мяча в корзину.

- бросая мяч, не опускать голову;
- смотреть в передний край кольца.

Правила игры для дошкольников.

Цель игры	Участники игры	Судейство	Время игры	Счет игры
Игра проводится между командами по пять игроков.	Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных.	Инструктор следит за выполнением игроками правил игры.	Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв.	При попадании мяча в корзину команде начисляется два очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

2.1 Принципы построения программы

1. Соответствует принципу непрерывного образования, целью которого является развитие ребенка;

2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости; Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи);

3. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

4. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;

5. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

2.2 Учебный план

	Тема занятия		Дата проведения:	Всего присутствовало:
1	Упражнения передачи, ловли мяча	4 часа		
2	Упражнения в ведении мяча на месте	4 часа		

3	Упражнения удар мяча об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его	4 часа		
4	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	3 часа		
5	Правило и обучение игры «снайпер»	2 часа		
6	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	4 часа		
7	Упражнения для обучения стойке и передвижения о площадке	4 часа		
8	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	4 часа		
9	Техника перемещения по залу	4 часа		
10	Совершенствование разученных навыков	4 часа		

Методика обследования

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Высота подскока

Отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 10 м

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.

4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

5. Прямолинейность, ритмичность бега.

4. Челночный бег 3x10 м

1. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах.

2. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие.

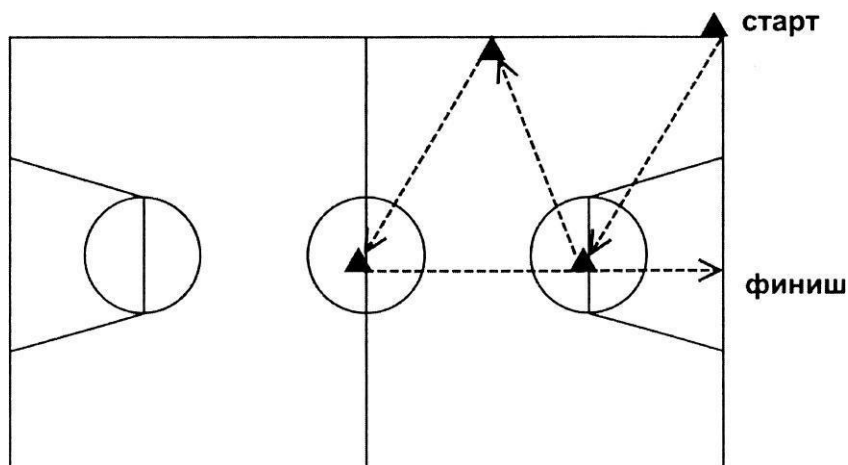
5. Бег 300 м

Бег выполняется в спортивном зале, с высокого старта.

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время.



4. Штрафные броски

Игрок выполняет 10 бросков со штрафной линии. Фиксируется количество попаданий.

Нормативы

		5-6 лет м/д	
Контрольные упражнения		оценки	
	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	130/125	115/110	95/90
Высота подскока (см)	30/20	25/15	20/10
Бег 10 м	<	2,9/3,1	>
Челночный бег 3x10 м	<	11,2/11,3	>
Бег 300 м	1,3/1,4	1,4/1,5	1,5/1,6
Передвижения в защитной стойке (с)	11,7/12	14,7/15	15,7/16
Штрафные броски	7/6	6/5	5/4

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. - М.: Просвещение, 1983
2. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. 1992.
3. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: ВЛАДОС, 2007
4. Кенеман А. В., Кистяковский М.Ю. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе, 1980.
5. Лескова Г. Ноткина Н.А. Оценка физической подготовленности детей //Дошкольное воспитание, 1989, N 10
6. Лурин Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2001
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2010 г.

