

Таймырское муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Дудинский центр развития ребенка – детский сад "Белоснежка"»

План кружковой работы

«Юный баскетболист»

старший дошкольный возраст (5 -7 лет)

Инструктор по физической культуре:
Гераскина Д.Д.

2023-2024г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Актуальность	3
1.2 Цель и задачи кружка	4
1.3 Возрастные особенности детей	6
1.4 Основные формы и средства обучения	7
1.5 Прогнозируемый результат освоения кружка	8
2. Перспективное планирование	9
2.1 Содержание программы кружка «Юный баскетболист» в старшей группе (5-6 лет)	10
2.2 Содержание программы кружка «Юный баскетболист» в подготовительной группе (6-7 лет)	21
3. Требования к уровню подготовки воспитанников	31
3.1 Оценочные материалы достижения детьми планируемых результатов освоения кружка	32
3.2 Условия реализации	32
Список литературы	33
Приложение 1	34

1. Пояснительная записка

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. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных навыков дошкольников.

Уже в дошкольном возрасте происходят значительные преобразования в деятельности всех физиологических систем детского организма, и к шести – семи годам, ребёнок приобретает тот уровень морфологического и функционального развития, который называют «школьной зрелостью».

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте.

При обучении игре в баскетбол используются разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на группы мышц ребенка удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего 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.

Исходя из выше сказанного, разработана дополнительная общеобразовательная программа «Юный баскетболист» (далее по тексту - кружок), рассчитанная на детей старшего дошкольного возраста. Настоящая программа предназначена для спортивного кружка и предусматривает изучение детьми старшего дошкольного возраста материала по теории и практике, истории баскетбола, участие в соревнованиях. Наряду с этим в кружке ведётся работа по правильной организации досуга дошкольников, воспитанию у них активности, развитию норм и принципов нравственного поведения.

1.1 Актуальность

Актуальность данного направления в работе с детьми-дошкольниками, в том числе с детьми с ОВЗ, обуславливается тем, что в авторской программе дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой) недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта. А требования программы физическое воспитание с 1- 11 классы, автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич, предусматривает обучение детей с 1 класса подвижным играм с элементами баскетбола.

Методика начального обучения игры в баскетбол детей школьного возраста разработана и отражена в работах Н.И. Преображенского, Т.А. Зельдович, С.А. Кераминаса, Ю.Ф. Буйлина и Ю.И. Портных и др. Однако содержание и методика обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста специально не разрабатывались. Тем не менее, авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов баскетбола в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников. Так, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др. рекомендуют применять игру в баскетбол или включать элементы баскетбола в подвижные игры.

Следовательно, необходимо детально разработать методику обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста для использования ее в кружковой работе, определение его содержания с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. При этом необходимо учитывать и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста разных образовательных потребностей, и специфику работы дошкольного учреждения.

В кружковую работу включены и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленности детей, ознакомлением детей с баскетболом в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДООУ и начальной школы.

Основное внимание направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, подвижных игр, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Используются здоровьесберегающие технологии.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Новизна заключается в том, что кружок учитывает специфику дополнительного и дошкольного образования, охватывая значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля», а также привлекает внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

1.2 Цели и задачи кружка

Цель: развитие двигательных навыков и умений детей дошкольного возраста в процессе обучения элементам спортивной игры баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

1. Содействовать развитию двигательных способностей; обучать правильной технике выполнения элементов спортивной игры;
2. Формировать устойчивый интерес к игре с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности

3. Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям;

4. Формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;

Развивающие:

1. Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей

2. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

3. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, меткость.

Воспитательные:

1. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

2. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Коррекционно-развивающие:

1. Активизация защитных сил организма ребёнка.

2. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

3. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

4. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

5. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

6. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

7. Развитие речи посредством движения.

На первом году обучения ставятся следующие задачи (5-6 лет):

- Заинтересовать детей предстоящими упражнениями и играми с мячом,
- Научить применять соответствующие движения;
- Формировать умения действовать с мячом;
- Учить детей некоторым действиям с мячом с целью подведения их к усвоению приемов передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину;
- Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч;
- Приучать слушать сигнал.

К концу года дети должны знать:

- приемы передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину;

К концу года дети должны уметь:

- свободно действовать с мячом;
- соразмерять силу отталкивания мяча с расстоянием.

На втором году обучения ставятся следующие задачи (6-7 лет):

- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;
- Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч в корзину, сочетая эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним; -
- Учить ориентироваться на площадке, быстро находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры;
- Воспитывать умение играть коллективно, подчиняя собственные желания интересам коллектива;
- Оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

К концу года дети должны знать:

- определенную технику передачи, ловли, ведения и бросков мяча на месте, в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
- правила игры в баскетбол.

К концу года дети должны уметь:

- передавать ловить, вести и бросать мяч в корзину;
- сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
- выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- ориентироваться на площадке, находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры.

Основой организации работы с детьми данного кружка является система дидактических **принципов**:

1. Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
2. Принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны.
3. Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

1.3 Возрастные особенности детей

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) – период интенсивного формирования двигательных навыков. У детей 6-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно–силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх, играх с правилами.

Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимых для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

1.4 Основные формы и средства обучения

1. Подвижная игра.
2. Игровые упражнения, пальчиковые игры, дыхательная гимнастика.
3. Развлечения и спортивные досуги.

Методы проведения игровых встреч:

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.

Форма проведения – кружок.

По особенностям коммуникативного взаимодействия – игра, соревнования, развлечения.

Срок реализации программы: 2 года.

Занятия в кружке проводятся с группой детей старшего дошкольного возраста 5 - 7 лет. Количество детей в группе от 10 до 12 человек. Количество занятий – 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебный год (с сентября по май).

Длительность кружкового занятия для детей старшей и подготовительной группы соответственно 25-30 минут.

Место проведения кружка – спортивный зал ДОО

Года обучения- 2 года (5-6 лет, 6-7 лет).

Все занятия имеют гибкую структуру. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет) разных образовательных потребностей.

Вводная часть занятия – это разминка, дыхательные упражнения (длительность – 4-6 минут)

Основная часть – основные виды движений, подвижные игры, игра с мячом (18-25 мин).

Заключительная часть – игры малой подвижности, релаксационные упражнения и упражнения на восстановление дыхания (3-5 мин)

В проведении занятий используются формы индивидуальной и коллективной работы. Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

При приеме детей в спортивную секцию учитываются три момента:

- желание ребенка,
- состояние здоровья ребенка,
- желание родителей.

Формы проверки результативности занятий:

- соревнования по баскетболу среди сверстников: членов кружка, воспитанников детского сада;
- участие в спортивных соревнованиях.

Форма подведения итогов реализации программы: баскетбольный турнир

1.5 Прогнозируемый результат освоения кружка

- овладение приемами перемещения, такими как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки;
- овладение техникой удержания и выполнения действий с мячом, ведение мяча, бросок мяча в корзину;
- повышение уровня развития: развивается пространственное воображение и мышление; - сформированный интерес к баскетболу как к спортивной игре;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы;
- преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- развитие речи посредством движения

2. Перспективное планирование кружка «Юный баскетболист»

Сентябрь				
№	Старшая группа	часы	Подготовительная группа	часы
1-2	Введение	2	Действия с мячом, реагирование на сигнал	2
3-4	Бросание мяча и ловля его обеими руками	2	Введение мяча с продвижением вперед	2
Октябрь				
	Старшая группа	часы	Подготовительная группа	часы
5-6	Бросание и ловля мяча	2	Введение мяча с продвижением вперед	2
7	Бросание мяча вниз	1	Введение мяча по прямой	1
8	Бросание мяча в щит и ловля его	1	Введение мяча по прямой	1
Ноябрь				
	Старшая группа	часы	Подготовительная группа	часы
9-10	Свободная игра детей с баскетбольным мячом	2	Введение мяча в беге	2
11-12	Перебрасывание мяча способом от груди	2	Введение мяча правой и левой рукой, меняя направление	2
Декабрь				
	Старшая группа	часы	Подготовительная группа	часы
13-14	Передача мяча двумя руками от груди	2	Сочетание разных действий с мячом в игре	2
15-16	Перебрасывание мяча друг другу от груди с отскоком от пола	2	Передача мяча в движении	2
Январь				
	Старшая группа	часы	Подготовительная группа	часы
17	Веселые старты	1	Сочетание передачи и введение мяча	1
18-19-20	Передача – ловля мяча	3	Сочетание разных действий с мячом в игре	3
Февраль				
	Старшая группа	часы	Подготовительная группа	часы
21-22	Введение мяча на месте	2	Передача, ловля и введение мяча	2
23-24	Введение мяча на месте попеременно правой и левой рукой	2	Бросок мяча в корзину	2

	Март			
	Старшая группа	часы	Подготовительная группа	часы
25-26	Подбрасывание мяча	2	Бросание и ловля мяча	2
27-28	Введение мяча по залу	2	Бросание мяча одной рукой от плеча	2
	Апрель			
	Старшая группа	часы	Подготовительная группа	часы
29-30	Введение мяча вокруг себя	2	Бросание мяча в корзину	2
31-32	Перебрасывание мяча друг другу от груди с отскоком от пола	2	Игра в баскетбол	2
	Май			
	Старшая группа	часы	Подготовительная группа	часы
33-34-35	Бросок мяча в цель	3	Игра в баскетбол	3
	Спортивное развлечение «Веселый мяч»	1	«Баскетбольный турнир»	1

2.1 Содержание программы кружка «Юный баскетболист» в старшей группе (5-6 лет)

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.

2.2. Содержание программы кружка «Юный баскетболист» в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

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

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

3. Требования к уровню подготовки воспитанников

У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель у детей старшего дошкольного возраста становится правильнее, свободнее, все движения достигаются определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами. Ребенок старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила ее. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом. В 5-7 лет дети с любыми образовательными потребностями, могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

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. Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски в корзину. Они выполняются разными способами в зависимости от умения детей, их физической подготовленности и ситуации в игре.

Важнейшим требованием к уровню подготовки воспитанников является принцип отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей дошкольного возраста. Выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям старшего дошкольного возраста, соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

3.1 Оценочные материалы достижения детьми планируемых результатов освоения кружка

Мониторинг детей проводится 2 раза в год в сентябре и в мае. 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.

Изучение результативности работы педагогов строится на основе: входной и итоговой (результат каждой возрастной ступени дошкольного образования) педагогической диагностики физического развития каждого воспитанника. В диагностике используются специальные диагностические таблицы, с помощью которых можно отследить изменения в физической подготовке ребенка и определить необходимую дополнительную работу с каждым ребенком по совершенствованию его индивидуальных особенностей. Используя рекомендации Л.Н. Волошиной «Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет», был разработан диагностический инструментарий (Приложение 1)

3.2. Условия реализации программы

Материально-технические: Место проведения: физкультурный зал с разметкой.

Спортивное оборудование: баскетбольный щит с корзинами (стационарный и переносной); корзины со щитом, длина 120 см., высота 90 см., внутренний диаметр корзин 45 см. Сетка длиной 40 см. Корзины подвешиваются не ниже 180 см., не выше 200 см. над уровнем площадки.

Спортивный инвентарь: мячи надувные разного веса и резиновые разного диаметра, баскетбольные мячи; кегли; обручи.

Программно-методическое обеспечение: Методическая литература для педагога

Кадровые ресурсы: Организует занятия в спортивном кружке инструктор по физической культуре.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М., 1981.
4. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. М., 2004.
5. Дайлидене И.Ю. Поиграем, малыш! М., 1992.
6. Данчева Р., Ганева М., Живкова К. Спортивно подготовительные упражнения и игры в детских садах. София, 1985.
7. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / автор-составитель Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2000.
8. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ. М., 2005.
9. Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. Син., 2002.

10. Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной М., 1999.

11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.

12. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое здоровье и развитие детей 3-7 лет – программа «Старт», М., 2003.

I блок: упражнения с передачей мяча					
№	Тест	Условия выполнения	Результат		
			3 балла	2 балла	1 балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояния 2,5 – 3 м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4 м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
II блок: упражнения с ведением мяча					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2 м
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5 раз	2-3 раза	0-1 раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты			27	18	9

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.