Негосударственное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №211 ОАО «РЖД»

Согласовано\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г.

Решение педагогического совета

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.

**ПРОГРАММА**

**дополнительной образовательной деятельности**

(два года обучения )

**«Баскетбол»**

Составитель программы: Ткаченко Марина Юрьевна

Воспитатель.

г. Усть-Кут

2013г

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Пояснительная записка ……… ………….……………..4 – 10**
   * Основные принципы построение программы …….5
   * Основные задачи данной программы………………6
   * Цель данной программы…………….………………6
   * Содержание обучения.……...……………………….7
2. **Календарно-тематический план ………………………..12– 1**
3. **Список литературы…………………………..11**

**Пояснительная записка**

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, 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. Анализ исследований по вопросам развития двигательных навыков и качеств детей (Е.Н. Вавилова, 1981; Н.А. Ноткина, 1980) свидетельствуют, что почти у 40% старших дошкольников уровень развития двигательных навыков ниже среднего. По данным М. Руновой (1998), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. 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. Также известно, что в школе тенденция ухудшения здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Поэтому в стенах дошкольных образовательных учреждений создается «переходной мостик» психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать существенное напряжение, обусловлено режимом учебного дня.

Таким образом, назрела острая проблема 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. Однако из всех видов спортивных игр следовало выбрать ту игру, которая бы в наибольшей степени позволила добиться высокого уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Выбор остановлен на спортивной игре с элементами баскетбола, так как игра с мячом – 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. Выполняются движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Кроме того, игра в баскетбол может проводиться в здании ДОУ, что делает ее актуальной в региональных суровых климатических условиях.

**Основные принципы построения программы**

* Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
* Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
* Принцип взаимодействия – участие родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
* Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительно результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Цель программы:**

Развитие двигательных навыков и умений в процессе обучения детей элементам спортивной игры баскетбол.

**Основные задачи данной программы:**

* формирование устойчивого интереса к игре с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
* обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, содействие развитию двигательных способностей; обучение правильной технике выполнения элементов спортивной игры;
* развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления;
* воспитание положительных морально-волевых качеств;
* формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Работа по обучению подвижным играм с элементами спорта 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.

**Основные задачи обучения:**

**Старший возраст:**

* 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.
* 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.

**Содержание обучения**

В процесс обучения подвижным играм с элементами спорта входит:

* Общая физическая подготовка – ОФП и специальная подготовка – СФП;
* Технико-тактическая подготовка;
* Нравственно-волевая подготовка;
* Теоретическая подготовка.

***Общая физическая подготовка – ОФП*** включает разностороннее воспитание физических качеств ребенка, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в спортивной игре. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности.

***Специальная подготовка – СФП*** представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в играх с элементами баскетбола; она направлена на максимально возможное развитие способностей.

***Технико-тактическая подготовка*** представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, и является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели.

***Нравственно-волевая подготовка***

1. Игра вдвоем. Зависимость успеха игры от взаимодействия членов команды.
2. Игра вдвоем.
3. Как нападать и защищать свое кольцо?
4. Что нужно сделать, чтобы победить? Почему команда проигрывает?
5. Вызвать желание самостоятельно осваивать элементы игры баскетбол.

В блоке *«Теоретическая подготовка»* определены темы и содержание бесед с детьми, дается информация на доступном для дошкольников уровне об истории возникновения игр, национальном отношении к играм с элементами спорта, достижениях и успехах России, местных спортсменов. Включен и познавательный материал, какие бывают мячи и зачем мяч нужен человеку и т.д. Все виды разделов указанных спортивных подготовок можно разделять весьма условно, так как они находятся в теснейшей взаимосвязи. Поэтому в технологии обучения детей дошкольного возраста играм с элементами баскетбола нет отдельного выделения той или иной подготовки.

**Условия реализации программы**

*Участники образовательного процесса*: воспитанники, родители. *Организация учебно*-*воспитательного процесса:*

* *Количество детей:*12.
* *Состав групп:* постоянный.
* *Особенность набора:* свободный, по желанию детей и родителей.
* *Форма детского объединения:* секция.
* *Срок обучения:* два года.
* *Возраст:* 5-7 лет.
* *Группа:* старшая, подготовительная.
* *Место проведения занятий:* физкультурный зал, спортивная площадка.
* *Формы работы с детьми:*групповая.
* *34 занятия в год.*
* к*ратность*: 1 раз в неделю
* *Длительность занятия:* 30 минут.

*Методы работы с детьми:*  
***Наглядные****:* показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.  
***Словесные:*** название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, 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.

*Психолого-педагогические особенности детей:*

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишенные непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. 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 и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства. ***Психолого-педагогическое сопровождение детей***  заключается в учете особенностей психологического возраста, индивидуальных способностей, темперамента, характера ребенка. Совместно с педагогом-психологом проводится психогимнастика – курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, на снятие физического и психического напряжения (релаксационные упражнения). При выполнении психогимнастических упражнений соблюдается принцип чередования и сравнение противоположных по характеру движений: напряженных – расслабленных; резких – плавных; частых – медленных; дробных – цельных; едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний; вращение тела и прыжков; свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

*Количество****групповых****занятий и часов по программе в учебном году:*34.

*Материально-технические условия:*

Для реализации программы не требуется дорогостоящего оборудования. Мячи для баскетбола заменены обычными резиновыми диаметром 15, 20, 25 см для каждого ребенка (для игр и тренировок); 1баскетбольный мяч (для командной игры). В физкультурном зале и на площадке для занятий на свежем воздухе имеются разметки, 2 щита с корзинами.

***Мотивационные условия:***

Для формирования мотивации используется разнообразие действий, разнообразие игровых ситуаций, а также «фактор необычности»: при выполнении привычных действий детям предлагаются усложненные варианты с мячом:

* ведение мяча с обусловленной реакцией на звуковые или зрительные сигналы;
* ведение мяча с сопротивлением или с дополнительными заданиями;
* комбинированные игры – эстафеты;
* игровые задания: «Мяч между кеглями», «По узкой дорожке», «Точно в цель» и т.д. В работе с детьми применяется метод поощрения. Он заключается в том, что дети сами выбирают лучшего спортсмена и дают фишки тому, кто, по их мнению, не допустил ошибки за время тренировки.
* ***Научно-методические условия:*** *учебно-дидактический материал:* карточки-задания, схемы, рисунки, фотографии, модели.

**Литература, использованная при подготовке программы**

1. Адашкевичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. - М.: Педагогика, 1983   
2. Адашкявичене Э. Й. Формирование двигательных действий у старших дошкольников (на примере действий с мячом): автореф. дис.канд пед. наук - М,, 1977.-17 с.   
3. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М., 1992   
4. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. - М., 1983   
5. Акимов В. Методика массового обучения игре в баскетбол юношей 15 - 16 лет в школьном коллективе физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук - М., 1954   
6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателей детсада. - М.: Просвещение, 1981   
7. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986   
14. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1983   
8. Глазырина Л.Д. Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999   
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999   
10. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. - М.: Просвещение, 1982   
11. Голощекина М. П. Спортивные игры \\ Дошк. воспитание. - 1977. - 5. - С. 90 - 93   
12. Гришин В. Г., Остапов Н. Ф. Малыши открывают спорт. - М., 1975   
13. "Детство" - программа развития и воспитания детей в детском саду. - СПб., 1995   
14. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. - Киев, 1983   
15. Зельдович Т. А., Кераминас С. А. Подготовка юных баскетболистов. - М., 1964   
16. З32. Козлов А.И., Харьковский В.И. Будь сильным, выносливым, ловким! - Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1988   
17. Леонтьев А.Н. Современная психология. - М.: Педагогика, 1983   
18. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.- Избр. пед. соч. Т.2. - М., 1952   
19. Лескова Г., Ноткина Н. Оценка физической подготовленности дошкольников // Дошкольное воспитание. - 1989. - 10   
20. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986