

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска  
детский сад № 29 «Ёлочка»

## **Программа**

**дополнительных платных образовательных услуг  
физкультурно – оздоровительной направленности  
«Юный баскетболист»**

Составитель:  
Инструктор ФИЗО  
Сергеева М.А.

Нижневартовск 2015 г.

№	Наименование	страница
1	Содержание	
2	Паспорт программы	
3	Пояснительная записка	
3.1.	Цели и задачи	
3.2.	Планируемый результат	
3.3.	Объем образовательной нагрузки	
4	Содержание программы	
5	Организационно – педагогические условия	
5.1.	Учебный план	
5.2.	Расписание занятий	
5.3.	Календарный учебный график	
5.4.	Программно – методическое обеспечение	
5.5.	Материально – техническое обеспечение	
6	Мониторинг	
7	Список литературы	

## 2. Паспорт программы

Наименование программы	Программа ДПОУ проведения занятий по физкультурно-оздоровительной работе с детьми седьмого года жизни «Юный баскетболист»
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;</li> <li>• Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 г. № 706 « Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 г. № 164 об утверждении «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 15.05.2013 г.</li> <li>• Программа Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.</li> <li>• Приказ «Об утверждении тарифов на услуги, предоставляемые муниципальным автономным дошкольным учреждением города Нижневартовска детского сада № 29 «Елочка» № _____ от _____</li> </ul>
Заказчик программы	МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Елочка», родители ( законные представители)
Составитель программы	Инструктор по физической культуре : Сергеева М.А.
Цель программы	Обогащение двигательного опыта детей 5-7- го года жизни

Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.</li><li>• Освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.</li><li>• Познакомить дошкольников с историей игры.</li><li>• Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.</li><li>• Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.</li><li>• Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.</li><li>• Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.</li><li>• Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.</li></ul>
------------------	--

### 3. Пояснительная записка

**Актуальность:** Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

**Проблема:** Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним; дефицит движений у детей дошкольного возраста

### 3.1. Цели и задачи

**Цель программы :** Обогащение двигательного опыта детей 5-7 го года жизни

**Задачи:**

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### 3.2. Планируемый результат

Воспитанники старшего дошкольного возраста по окончании обучения знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с мячом. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих упражнениях.

**Итоги реализации программы** служат физкультурные досуги, праздники, развлечения.

### 3.3. Объем образовательной нагрузки

Срок реализации программы 2 учебный год.

Занятия предназначены для детей старшего дошкольного возраста, проводятся 2 раз в неделю.

Количество детей в группе 7 человек. Форма проведения – фронтально.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Возраст	Время	Количество занятий
5-7 лет	25-30 минут	32

#### 4. Содержание программы

Сроки реализации рабочей программы : 2 года.

Обучение детей строится на основе учета возрастных особенностей ребенка и их физической подготовленности и состоит из нескольких этапов.

- I. Первоначальное обучение
- II. Углубленное разучивание
- III. Закрепление и совершенствование движений

На каждом этапе составляются определенные задачи. Занятие состоит из трех частей:

- I. Разминка ( бег, ходьба) 2-3 минуты
- II. Игровые упражнения с мячом 10 -15 минут
- III. Игры малой подвижности с мячом 3-5 минут

Общая продолжительность занятий не должна превышать 30 – 35 минут .

### **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.

### Перспективный план

Месяц	Неделя ----- занятия	Тема занятия
Сентябрь	1/2	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его; Передача мяча два раза от груди стоя на месте парами; Игра «10 передач»
	2/2	Передача мяча два раза от груди при движении парами; Передача мяча одной рукой в движении после его ловли; Игры «Мяч водящему», «10 передач»
	3/2	Передача мяча два раза от груди в стенку и ловля его после отскока от пола без остановки 10 – 15 раз; Передача мяча двумя руками от груди в движении; Игры «Передал – садись», «Мяч в воздухе»
	4/2	Передача мяча двумя руками из-за головы стоя на месте; Передача мяча одной рукой от груди в движении после его ловли; Игры «10 передач», «Мяч водящему», «Передал – садись»
Октябрь	5/2	Передача мяча в шеренге меняя по сигналу скорость передачи мяча; Передача мяча в тройках;

		Игры « Успей поймать», « Мяч водящему» Ходьба с подбросом и ловлей мяча.
	6/2	Передача мяча в шеренгах по кругу; Передача мяча в тройках и пятерках; Передача мяча с переходом в конец колонны; Игры «Кот и собака», « успей поймать», « мяч в воздухе»
	7/2	Передача мяча парами при противодействии противника; Бег в рассыпную с мячом свободно играют. По сигналу быстро поймать мяч и принять правильную стойку; Игры «Гонка мячей по кругу», «Найди мяч», « поймай мяч»
	8/2	Передача мяча удобным способом партнеру; Передача мяча при противодействии противника; Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока о землю; Игры «Кто назвал тот и ловит мяч», « Перестрелка»
Ноябрь	9/2	<b>Первоначальное обучение:</b> Удары мяча об пол двумя руками, а ловля одной; Удары мяча одной рукой, а ловля двумя; Удар мяча правой рукой, а ловля левой Игры «Мяч водящему» «Мотоциклисты»
	10/2	Удары мяча правой (левой) рукой ловля левой (правой) рукой Ведение мяча на месте Ведение мяча вокруг себя Игры « за мячом» «скажи какой цвет»
	11/2	Ведение мяча на месте Ведение мяча вокруг себя и с продвижением вперед шагом Удары мяча правой, левой рукой меняя скорость движения Игры «гонка мячей по кругу», « найди мяч»
	12/2	Удары мяча правой, левой рукой при противодействии противника Ведение мяча продвигаясь шагом и меняя направление

		Игры «за мячом», «передал – садись», «мотоциклисты»
Декабрь	13/2	<i>Углубленное разучивание:</i> Ведение мяча с продвижением вперед по сигналу остановиться Ведение мяча с изменением направления движения Ведение мяча, по сигналу остановиться и передать мяч партнеру Игры «борьба за мяч», « перестрелка»
	14/2	Передача мяча и ведение в движении Ведение мяча с изменением скорости движения Ведение мяча при противодействии противника ( парами) Игры «мяч в воздухе», « за мячом»
	15/2	<i>Совершенствование:</i> Ведение мяча правой, левой рукой (менять произвольно) по сигналу остановиться Ведение мяча, по сигналу, поменять направление Игры «вызов по номерам», «веди, веди мяч, не урони»
	16/2	Ведение мяча по сигналу изменить скорость передвижения Ведение мяча меняя высоту отскока Ведение и передача мяча в движении Игры «ловец с мячом», «эстафета с ведением мяча»
Январь	17/2	<i>Первоначальное обучение:</i> Бросок мяча удобным для детей способом Бросок мяча в цель ( высота 1,5 м.) двумя руками от груди Игры «пять бросков», «найди мяч»
	18/2	Бросок мяча от груди двумя руками Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом) Метание мяча в щит Игры «не упусти мяч»
	19/2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча и ловля его после отскока от пола

		Переброс мяча через сетку 2 мя руками о груди Метание мяча в щит Игры « чья команда больше»
	20/2	Бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы Бросок мяча в корзину двумя руками о груди и ловля мяча Игры 2 пять бросков», « найди мяч», « вызов по номерам»
Февраль	21/2	<i>Углубленное изучение:</i> Бросок мяча в корзину после ведения Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его Игры « чья команда больше», «точно в цель»
	22/2	Ведение мяча по сигналу бросок мяча в корзину Бросок мяча в корзину двумя руками с места Метание в щит Игры «перестрелка», « вызов по номерам»
	23/2	<i>Совершенствование:</i> Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановок Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из –за головы Игры «у кого меньше мячей», «борьба за мяч»
	24/2	Бросок мяча в корзину с фиксацией остановки после ведения и передачи мяча Игры «борьба за мяч», «у кого меньше мячей», «кого назвали, тот ловит мяч»
Март	25/2	Игра « играй, играй, мяч не потеряй», «поймай мяч» «сбей кеглю»
	26/2	Ведение мяча на месте Ведение мяча с продвижением вперед правой и левой рукой Игры 2 займи свой кружок», «съедобное- не съедобное»

	27/2	Ведение мяча правой, левой рукой, меняя высоту отскока Ведение мяча продвигаясь вперед спокойно Игра «поймай мяч»
	28/2	Ведение мяча по прямой двигаясь вперед бегом меняя руки на 3-4 шага Игра 2 мотоциклисты»
Апрель	29/2	Ведение мяча по кругу свободно продвигаясь Игра «займи свободный кружок» Броски мяча в корзину с места
	30/2	Ведение мяча правой левой рукой, свободно передвигаясь по залу, с изменением направления Игра «мотоциклисты» «попади в мяч»
	31/2	Ведение мяча с изменением направления движения Игра «скажи какой цвет» «займи свободное место» Катание мяча в цель
	32/2	Бросок мяча через сетку Передача мяча парами с продвижением Игра 2 ведение мяча парами» «кого называли, тот ловит мяч»
май	33/2	Ведение мяча, броски мяча в корзину, ведение мяча бегом Учебная игра в баскетбол Игра «гонка мячей по кругу»
	34/2	Эстафета «ведение мяча» Игра в баскетбол Игра «попади в мяч»
	35/2	Упражнения с ведением мяча парами по сигналу меняется задание по сигналу меняется задание Игра в баскетбол

		Гонка мячей по кругу
	36/2	Перебрасывание мячей друг другу Игра «поймай мяч» Игра в баскетбол Игра «Мяч передай соседу»

## 5. Организационно-педагогические условия.

### 5.1 Учебный план.

Направление работы	месяц	количество занятий
Программа направлена на развитие развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.	октябрь	8
	ноябрь	8
	декабрь	8
	январь	8
	февраль	8
	март	8
	апрель	8
	май	8
итого:		64

### 5.2 Расписание занятий

Дни недели	Время
вторник	16.40-17.10
	17.20-17.50
четверг	16.40-17.10
	17.20-17.50

### 5.3 Календарный учебный график

месяц	Тема	Количество занятий
<b>сентябрь</b>	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его; Передача мяча два раза от груди стоя на месте парами; Игра «10 передач»	<b>8</b>
<b>октябрь</b>	Передача мяча два раза от груди при движении парами; Передача мяча одной рукой в движении после его ловли; Игры « Мяч водящему», «10 передач»	<b>8</b>
<b>ноябрь</b>	Передача мяча два раза от груди в стенку и ловля его после отскока от пола без остановки 10 – 15 раз;	<b>8</b>

	Передача мяча двумя руками от груди в движении; Игры «Передал – садись», «Мяч в воздухе»	
<b>декабрь</b>	Передача мяча двумя руками из-за головы стоя на месте; Передача мяча одной рукой от груди в движении после его ловли; Игры «10 передач», «Мяч водящему», «Передал – садись»	<b>8</b>
<b>январь</b>	Передача мяча в шеренге меняя по сигналу скорость передачи мяча; Передача мяча в тройках; Игры «Успей поймать», «Мяч водящему» Ходьба с подбросом и ловлей мяча.	<b>8</b>
<b>февраль</b>	Передача мяча в шеренгах по кругу; Передача мяча в тройках и пятерках; Передача мяча с переходом в конец колонны; Игры «Кот и собака», «успей поймать», «мяч в воздухе».	<b>8</b>
<b>март</b>	Передача мяча парами при противодействии противника; Бег в рассыпную с мячом свободно играют. По сигналу быстро поймать мяч и принять правильную стойку; Игры «Гонка мячей по кругу», «Найди мяч», «поймай мяч»	<b>8</b>
<b>апрель</b>	Передача мяча удобным способом партнеру; Передача мяча при противодействии противника; Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока о землю; Игры «Кто назвал тот и ловит мяч», «Перестрелка»	<b>8</b>
<b>май</b>	<b>Первоначальное обучение:</b> Удары мяча об пол двумя руками, а ловля одной; Удары мяча одной рукой, а ловля двумя; Удар мяча правой рукой, а ловля левой Игры «Мяч водящему» «Мотоциклисты»	<b>8</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>64</b>

#### 5.4 Программно-методическое обеспечение.

Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
<p>Программа дополнительных платных образовательных услуг проведения занятий в спортивном зале «Юный баскетболист»</p>	<p>«Юный баскетболист»</p>	<p>Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.</p> <p>Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.</p> <p>Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.</p> <p>Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.</p> <p>Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.</p> <p>Утверждена заведующим МАДОУ ДС № 29 «Ёлочка» Т.М.Корнеевко</p>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале , расположенного на третьем этаже.

<b>Спортивное оборудование для физкультурного зала</b>		
1	Гимнастические скамейки	2
2	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
3	Гимнастический бум	1
4	Тележка для спортивного инвентаря	1
5	Ящик для игрушек	4
6	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	18
7	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	18
8	Баскетбольные мячи	8
9	Набор для гольфа	18
10	Набор для хоккея	18
11	Набор кегельбан	10
12	Комплект ребристые дорожки	9
13	Кольцеброс	5
14	Корзины под спортивный инвентарь	4
15	Шведская стенка	3
16	Комплект следочков ступней из мягкого пластика с шипами	1
17	Баскетбольная сетка (напольная)	1
18	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	1
19	Ростомер	1

20	Дуги	10
21	Тренажер "Черепашка"	3
22	Тренажер "Бабочка"	2
23	Тренажер "Волна"	2
24	Маты	2
25	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
26	Гимнастические палки (большие)	20
27	Гимнастические палки маленькие	10
28	Волейбольная сетка	1
29	Мягкие дуги	2
30	Мягкие кубы	4
31	Напольная груша для бокса	1
32	Бадминтон	10
33	Набивные мячи 1 кг.	2
34	Магнитофон	1

## 6. Мониторинг.

Для отслеживания эффективности реализации программы проводится следующие контрольные упражнения:

**«Челночный бег 4х9м.»**. Линиями, ограничивающими дистанцию, являются линии волейбольной площадки. На противоположной линии старта линии лежат два кубика. По команде «Марш!» испытуемый бежит до противоположной линии, берет кубик, возвращается к линии старта, кладет кубик за линию и бежит за вторым кубиком и также кладет его за линию старта. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик касается пола. Бросать кубики запрещается. Контроль времени прохождения дистанции фиксируется тремя секундомерами.

**«Прыжок в высоту с места».** Испытуемый стоит в квадрате размером 30х30 см. После предварительного приседания, толчком двух с махом рук вверх выполняет прыжок и приземляется на место отталкивания, не выходя из квадрата. Высота прыжка фиксируется приспособления с сантиметровой лентой с точностью до сантиметра. Из трех попыток засчитывается, лучшая.

**«Метание набивного мяча».** Набивной мяч весом 2 кг. Метание осуществляется двумя руками из-за головы в положении сидя. Испытуемый выполняет три попытки. Результат фиксируется в сантиметрах

### 7. Список литературы:

1. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
4. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
5. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
6. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

