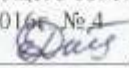




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ЛАНГЕПАС
ХАНТЫ - МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1 «ТЕРЕМОК»**

Утверждена
решением Управляющего совета
протокол от 30.08.2016г. № 4
Председатель УС  Дицура Е.А.

Утверждена приказом
ЛГ МАДОУ ДСКВ № 1 «Теремок»
от 01 сентября 2016г. № 105
Заведующий ЛГ МАДОУ ДСКВ № 1 «Теремок»
 В.Г. Панкрат

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
спортивно – оздоровительной направленности
«Здоровячок»
для детей 5 – 7 лет
срок реализации 1 год**

Магамедова И.Н.

Принята педагогическим советом
ЛГ МАДОУ ДСКВ № 1 «Теремок»
протокол от «01» сентября 2016г. № 6

Лангепас
2016

Содержание

№	Содержание	Номер страницы
1	Оглавление	2
2	Паспорт программы	3
3	Пояснительная записка	4 - 7
4	Учебный план. Проектирование образовательного процесса по реализации программы	8-11
5	Мониторинг	12
6	Список используемой литературы	13

Паспорт Программы

1	Наименование программы	«Здоровячок» Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования
2	Основание для разработки программы	– Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» – СанПиН 2.4.1.3049 - 13 – Устав ЛГ МАДОУ ДСКВ № 1 «Теремок» – Приказ «Об организации дополнительных образовательных услуг на платной основе» от 30.09.2013 г № 16
3	Заказчик программы	родители (законные представители) воспитанников
4	Организация исполнитель программы	Лангепасское городское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №1 «Теремок»
5	Целевая группа	дети старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет
6	Цели программы	– Освоение техники игры в баскетбол воспитанниками 5-7лет. – Способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной) – Улучшение физического развития, физической подготовленности детей. – Развитие быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.
7	Задачи программы	– Обучение детей дошкольного возраста технике передачи, ловле, ведения и бросков мяча, умение применять навыки в игровой ситуации. – Развивать моральные и волевые качества. – Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях – Формировать у детей ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. – Укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей. – Повышение индекса здоровья.
8	Ожидаемый результат	Будут знать: – способы и особенности движение и передвижений человека; – общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки, причинах травматизма и правилах его предупреждения; – правила игры баскетбол. Будут уметь: – организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; – играть в баскетбол
9	Срок реализации программы	1 год

Пояснительная записка

Представление дополнительных платных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Наш детский сад посещают дети с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия с мячом, т.к. упражнения формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения мяча довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года)
- большая загруженность статическими занятиями
- желание реализовать себя в движении
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Дополнительная образовательная программа спортивно – оздоровительной направленности «Здоровячок» составлена на основе программы «Баскетбол для дошкольников» под редакцией Э.И. Адашквичене. Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным.

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальную подготовку и соответствующее образование.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут с детьми дошкольного возраста в спортивном зале дошкольного учреждения.

Группа включает 12 детей.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Форма обучения – очная.

Срок реализации программы – 1 год

Цель программы:

- Освоение техники игры в баскетбол воспитанниками 5-7 лет.
- Способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной)
- Улучшение физического развития, физической подготовленности детей.
- Развитие быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

Задачи:

- Обучение детей дошкольного возраста технике передачи, ловле, ведения и бросков мяча,

умение применять навыки в игровой ситуации.

- Формирование умений у детей дошкольного возраста ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Развивать моральные и волевые качества.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях
- Формировать у детей ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.
- Укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей.
- Повышение индекса здоровья.

Ожидаемый результат

Будут знать:

- правила игры баскетбол;
- способы и особенности движение и передвижений человека;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Будут уметь:

- играть в баскетбол;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

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

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.

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 обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

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 держать его в удобном положении, на что теряется много времени. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч коснется кончиков пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо

сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

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.

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.

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.

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.

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 2-2,5 метра, 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.

Формы проведения: секция.

Занятия в спортивной секции проводятся с группой детей старшего дошкольного возраста 5 - 7 лет. Количество детей в группе от 10 до 12 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.

Условия реализации программы

I. 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.

II. Спортивный инвентарь:

- мячи надувные разного веса и диаметра;
- кегли;
- обручи.

III. Программно-методическое обеспечение:

- Методическая литература для педагога

Кадровые ресурсы:

Организует занятия в спортивной секции «Баскетбол» инструктор по физической культуре.

**Расписание занятий
по реализации дополнительной образовательной программы
спортивной секции «Здоровячок»**

Дни недели	Время проведения
Понедельник	15.40 - 16.10
Среда	15.40 - 16.10

Учебный план

№ п/п	Раздел	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Первоначальное обучение действиям. Упражнения передачи, ловли мяча.	8								8
2	Первоначальное обучение. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.			8						8
3	Первоначальное обучение. Упражнения и игры с бросками мяча в корзину						8			8
4	Углубленное разучивание действий. Упражнения в ведении мяча на месте.		8							8
5	Углубленное разучивание. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.				6					6
6	Углубленное разучивание. Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину							8		8
7	Совершенствование. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.					8				8
8	Совершенствование разученных навыков.								8	8
Всего										62

Проектирование образовательного процесса по реализации программы

Неделя №	Занятие №	Программные задачи	Методические приемы
Октябрь Первоначальное обучение действиям. Упражнения передачи, ловли мяча.			
1	1	Мониторинг	выявления уровня развития двигательных навыков на начальном этапе
2	2	Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать свои действия с товарищами, воспитывать стремление помогать друг - другу	Игры: «Мяч водящему», «Поймай мяч»
3	3 - 4	Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентировку на площадке, воспитывать уважение к товарищу по игре.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
4	5-6	Учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, воспитывать уважение к товарищу по игре.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
4	7-8	Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	Игры «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»
Ноябрь Углубленное разучивание действий. Упражнения в ведении мяча на месте.			
5	9-10	Упражнять детей ударять мяч об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.	Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».
6	11-12	Учить детей бросать мяч из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.	Игры: «Кого меньше мячей», «Перебрось через сетку», «Мяч водящему»
7	13-14	Упражнять в ходьбе с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	Игры: «Мяч в воздухе», «Передал –садись», «Поймай мяч».
8	15-16	Закреплять передачу мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом)	Игры: «Перестрелка», «У кого меньше мячей»
Декабрь Первоначальное обучение. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.			
9	17-18	Закреплять умение ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;	Игры «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»

Неделя №	Занятие №	Программные задачи	Методические приемы
10	19-20	Упражнять ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе;	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
11	21-22	Развивать умение ударять мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот	Игры «За мячом», «Ведение мяча»
12	23-24	Упражнять в ведении мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Игры «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».
Январь Углубленное разучивание. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.			
13	25-26	Упражнять в отбивании мяча на месте правой (левой) рукой.	Игры «За мячом», «Ведение мяча»
14	27-28	Упражнять в ведении мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).	Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».
15	29-30	Упражнять детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом. Меняя направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой.	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
Февраль Совершенствование. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.			
16	31-32	Совершенствовать умения детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом»
17	33-34	Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	«Эстафета с ведением мяча».
18	35-36	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
19	37-38	Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
Март Первоначальное обучение. Упражнения и игры с бросками мяча в корзину			
20	39-40	Учить детей бросать мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для них способом.	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».

Неделя №	Занятие №	Программные задачи	Методические приемы
21	41-42	Упражнять бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.	Игры: «Кто больше забросит», «Метко в цель»
22	43-44	Учить бросать мяч в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше»
23	45-46	Упражнять бросать мяч в корзину, согласовывая свои действия с действиями товарищей по игре.	Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».
Апрель Углубленное разучивание. Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину			
24	47-48	Упражнять в метании мяча в баскетбольный щит (размер 120X90см),	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».
25	49-50	Закреплять удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.	Игры «Метко в корзину», «Чья команда больше»
26	51-52	Упражнять бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».
27	53-54	Учить бросать мяч в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку	Игры: «Кто больше забросит», «Метко в цель»
Май Совершенствование разученных навыков.			
28	55-56	Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения – передачи.	Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».
29	57-58	Совершенствовать использовать изученные приемы. Сочетать свои действия с действиями игроков команды. Воспитывать ответственность перед командой.	Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игры в баскетбол по упрощенным правилам.
30	59-60	Закреплять умения применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать	Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»
31	61	Закреплять умения применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать	игры в баскетбол по упрощенным правилам.
	62	Мониторинг	Оценка достигнутых результатов и определения уровня развития физических качеств.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы :

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.

Сроки проведения мониторинга: октябрь, май.

Инструментарий мониторинга

I блок: упражнения с передачей мяча					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
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	1-2м
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	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
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.

Список используемой литературы

1. Адашквичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников». М.: Просвещение, 1983.
2. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
3. Зельдович Т.А.; Кераминас С.А. «Подготовка юных баскетболистов». М.: Физкультура и спорт, 1964.
4. Кенеман А.В.; Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 1980.