

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад №3 «Дюймовочка»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 30.08.2023г.  
№ 1

Утверждаю  
Заведующий МДОАУ  
«Детский сад №3  
«Дюймовочка»  
Ерошкина Е.П.  
Приказ № 19 от 30.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбольная секция»**

**Направленность:** физкультурно-оздоровительная

**Возраст обучающихся:** 5-7 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Уровень программы:** базовый

**Составитель:** Багина О.О.,  
воспитатель

Архара, 2023г.

## **Пояснительная записка**

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

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

### **Новизна программы**

- Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы.
- Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.
- Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.
- Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

### ***Цель:***

Воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни; формировать навыки самоорганизации, взаимоконтроля; волевые усилия в преодолении трудностей.

### ***Задачи обучения детей 5-6 лет:***

- Заинтересовать детей предстоящим упражнением и игрой с мячом.
- Научить применять соответствующие движения.
- 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.

***Задачи обучения детей 6-7 лет:***

- Формировать навыки передачи, ловли, ведения, бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации.
- Сочетать действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- Формировать умения выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним, ориентироваться на площадке, находить свободное более удобное место для успешного ведения игры.
- Воспитывать умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

***Условия реализации образовательной программы:***

***Программа*** составлена по возрастным группам и рассчитана на 2 года обучения. Она охватывает: старшую группу – от 5 до 6 лет, подготовительную к школе группу – от 6 до 7 лет.

Группа	Четверг	Часы в неделю
Старшая (5-6 лет)	25 мин.	25 мин.
Подготовительная (6-7лет)	30 мин.	30 мин

**Место проведения** секции – спортивный зал ДОУ

**Форма обучения** – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

**Форма организации детей на занятии:** групповая.

**В состав группы** входит не более 15 детей, посещающих детский сад. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

***Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:***

**Методы:**

*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. Когда воспитатель рассказывает содержание игры, он должен стараться быть эмоциональными. Через мимику и жест, выразительностью объяснения и интонацией передается суть действий. Ознакомление должно быть кратким, точным, не отвлекаясь на замечания. При подведении итогов занятий следует обязательно проводить анализ действий каждого (поведение во время игры, нарушение правил, отличившиеся и активные участники и т.д.) Привлекая детей к анализу нужно давать возможность каждому высказаться, определить свой взгляд на происходящее.

*Практические:* выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.***

***Ведение мяча.***

При ведении мяча дети передвигаются на согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом слегка согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет не сколько сбоку от себя, равномерно, согласованно передвижением. Наиболее благоприятный ритм ведения мяча, является такой, при котором на 2 шага ребенка приходится один удар мячом о площадку.

***Правила ведения мяча:***

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.
2. Веди мяч впереди с боку, а не прямо перед собой.

3.Смотри вперед. А не вниз на мяч.

***Возможные ошибки: (для диагностики)***

- 1.Туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги.
- 2.Удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче.
- 3.Ведение мяча прямо перед собой.

***Пути исправления.***

- 1.Соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе мягко направляющего толчка пальцами.
- 2.Следить за расстановкой пальцев.
- 3.Мяч посылать вперед - в сторону предстоящего движения.

***Техника удержания мяча.***

Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади с боку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к друга, остальные вверх – вперед. В зависимости от ситуации приподнимать мяч вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

***Правила держания мяча:***

- 1.Мяч держи на уровне груди.
- 2.Руки согни, пальцы широко расслабь.
- 3.Локти опусти вниз, мышцы рук расслабь.

***Возможные ошибки: (для диагностики)***

- 1.Узкое расположение пальцев на мяче.
- 2.Разведение локтей в стороны.
- 3.Держание мяча высоко.

***Пути исправления:***

- 1.Контролировать широкое расположение пальцев.
- 2.Не закрывай лицо мячом.

## ***Ловля мяча***

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара. В который должен поместиться мяч, и как только мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и подтянуться к себе амортизирующими движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

### ***Правила ловли мяча:***

1. Мяч лови кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь на встречу летящему мячу.
2. Не задерживай мяч, быстро действуй с ним.

### ***Возможные ошибки: (для диагностики).***

1. Стремление зажать мяч, обхватить его руками.
2. Узкое расположение пальцев и ловля мяча напряженными кистями рук.
3. Прием мяча на заранее согнуты руки, без амортизирующего движения.

### ***Пути исправления:***

1. Следить, чтобы движение рук было прямо навстречу мячу с широким разведением пальцев.
2. Ловить мяч расслабленными кистями рук с последующим отведением их назад и сгибанием рук в локтях.

## ***Передача мяча***

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей и передаче его 2 мя руками с места, в дальнейшем движении. Детей следует научить предавать мяч из правильной стойки, держа мяч 2 мя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз - на грудь, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.

### ***Правила передачи мяча:***

1. Локти опустить вниз.
2. Бросай мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

### ***Возможные ошибки: (для диагностики.)***

1. Неправильная стойка - плотно сжатые и прямые ноги.
2. Чрезмерное разведение локтей в стороны.

### ***Пути исправления:***

1. Контролировать постановку ног, сохраняя положение незначительного полуприседа.
2. Следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

### ***Бросание мяча в корзину.***

Бросать мяч в корзину 2 мя руками от груди. С места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. Вначале дети бросают мяч с того места, где им удобнее произвести бросок, затем с расстояния - 1 м; в дальнейшем расстояние увеличивается до 2-2,5 м.

### ***Правила броска мяча в корзину:***

1. Бросая мяч, не опускай голову, сопровождай его руками.
2. Смотри в передний край пальца.
3. Бросай смело; если мяч не попадает, не падай духом. \*

### ***Возможные ошибки: (для диагностики.)***

1. Неправильное и.п. - ноги вместе, прямые.
2. Несогласованное движение рук и ног.
3. Выпуск мяча усилением плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

**Пути исправления:**

1. Соблюдай правильную стойку;
2. При броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается.)

**Учебный план**

**Учебно – тематический план для старшей группы (1 год обучения)**

<b>Месяц</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во занятий</b>
Сентябрь	1. Вводное занятие, знакомство с элементами баскетбола, оборудованием и правилами.	2
	2. Обследование физических умений и навыков владения действиями с мячом.	2
Октябрь	Подвижные игры с мячом.	4
Ноябрь	Игры с передачей, ловлей мяча.	4
Декабрь	Игры на обучение ведению мяча	4
Январь	Игры с броском мяча в корзину	4
Февраль	Игры с ловлей, передачей и ведением мяча	4
Март	Обучение правилам игры в баскетбол	4
Апрель	Игры в баскетбол	4
Май	Обследование результатов освоения детьми программы.	4
<b>Итого</b>		<b>36</b>

**Учебно – тематический план для подготовительной группы  
(2 год обучения)**

<b>Месяц</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во занятий</b>
Сентябрь	1. Вводное занятие, знакомство с элементами баскетбола, оборудованием и правилами.	2
	2. Обследование физических умений и навыков владения действиями с мячом.	2
Октябрь	Подвижные игры с мячом.	4
Ноябрь	Игры с передачей, ловлей мяча.	4
Декабрь	Игры на обучение ведению мяча	4
Январь	Игры с броском мяча в корзину	4
Февраль	Игры с ловлей, передачей и ведением мяча	4

Март	Обучение правилам игры в баскетбол	4
Апрель	Игры в баскетбол	4
Май	Обследование результатов освоения детьми программы.	4
<b>Итого</b>		<b>36</b>

### Содержание программы

#### *Перспективное планирование первого года обучения – старшая группа.*

Месяц	Неделя	Планирование
Сентябрь	1-2	<p>Брать мячи по очереди из корзины, ходить друг за другом с мячом в руках.</p> <p>Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его, все дети одновременно.</p> <p>Катание мяча вокруг предметов.</p> <p>Игра: «Подбрось повыше».</p> <p>Игра: «Сбей кеглю».</p>
	3-4	<p>Ходьба друг за другом с мячом в руках, построение в шеренгу.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками.</p> <p>Катание мяча обеими руками, наклонившись.</p> <p>Свободная игра с мячом на площадке.</p> <p>Бросание мяча: воспитатель - детям и обратно (не по очереди)</p>
Октябрь	1-2	<p>Ходьба друг за другом с мячом в руках.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.</p> <p>Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его.</p> <p>Игра: «Играй, играй, мяч не теряй!»</p>

		Игра: «Будь внимателен».
	3-4	Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Подвижная игра: «Сделай фигуру». Игра: «Мяч в корзину».
Ноябрь	1-2	Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Игра «Десять передач». Игра «Вызов по имени». Свободная игра с мячом.
	3-4	Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Игра «10 передач». Игра «Обгони мяч». Игра «Будь внимателен».
Декабрь	1-2	Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. «Игра «У кого меньше мячей». «Игра «Обгони мяч». Произвольная игра с мячом на площадке.
	3-4	Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра «Мяч водящему». Игра «Поймай мяч». Игра «Сделай фигуру».
Январь	1-2	Каникулы
	3-4	Свободная игра с мячом на площадке.

		Игра «За мячом». Игра «Мяч водящему»
Февраль	1-2	<p>Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.</p> <p>Игра «За мячом».</p> <p>Свободная игра на площадке.</p>
	3-4	<p>Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча вокруг себя правой рукой, затем в другую сторону левой рукой.</p> <p>Игра «Займи свободный кружок».</p> <p>Игра «Будь внимателен».</p>
Март	1-2	<p>Удары мяча об пол одной рукой, а ловля двумя. Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой рукой и ловля правой.</p> <p>Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками.</p> <p>Игра «У кого меньше мячей».</p> <p>Бросание мяча в обруч, лежащий на полу.</p>
	3-4	<p>Дети, стоя в тройках, передают мяч друг другу по очереди сначала в одну, потом в другую сторону.</p> <p>Игра «Поймай мяч».</p> <p>Забрасывание мяча в корзину по сигналу.</p>
Апрель	1-2	<p>Игра «Зигзаг»</p> <p>Забрасывание мяча в корзину с расстояния 3 м.</p> <p>Ведение мяча на месте с передачей</p>

		<p>партнеру.</p> <p>Игра «Сбей кеглю».</p>
	3-4	<p>Ведение мяча на месте правой, левой рукой попеременно.</p> <p>Игра – эстафета «Кто быстрее» - ведение мяча между стоек.</p> <p>Игра «Кого назвали, тот ловит мяч»</p>
Май	1-2	<p>Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами.</p> <p>Игра «Мяч водящему».</p> <p>Игра «Поймай мяч».</p> <p>Игра «Сделай фигуру».</p>
	3-4	Тестирование техники владения мячом

**Перспективное планирование второго года обучения –  
подготовительная группа**

Сентябрь	1-2	<p>«Играй, играй, мяч не теряй».</p> <p>Игра «Поймай мяч».</p> <p>Игра «Сбей кеглю»</p>
	3-4	<p>Ведение мяча на месте, не глядя на него.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь по площадке.</p> <p>Игра «Займи свободный кружок».</p> <p>Перебрасывание мяча между воспитателем и детьми.</p>
Октябрь	1-2	<p>Ведение мяча на месте правой и левой рукой , меняя высоту от отскока.</p> <p>Введение мяча правой и левой рукой , свободно передвигаясь по площадке.</p> <p>Игра «Мотоциклисты».</p> <p>Игра «Поймай мяч».</p>
	3-4	<p>«Играй, играй, мяч, не теряй» - игра.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь</p>

		<p>бегом.  Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.  Игра «мотоциклисты».  Игра «Мяч водящему»</p>
Декабрь	1-2	<p>Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Скажи, какой цвет?».  Игра «Займи свободный кружок».  Катание мяча в цель.</p>
	3-4	<p>Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча.  Передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами.  Игра «Ведение мяча парами».  Передача и ловля мяча.</p>
Январь	1-2	Каникулы
	3-4	<p>Удары мяча об пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший от площадки мяч.  Подбрасывание мяча вверх с поворотом и ловля его, после того, как он ударится о землю.  Ведение и передача мяча друг другу.  Игра «Мяч ловцу».  Свободная игра с мячом на площадке.</p>
Февраль	1-2	<p>Игра «Успей поймать»  Игра «Ловишка с мячом»  «Прокатывание мяча через ворота»</p>
	3-4	<p>Бросание мяча из-за головы обеими руками вдаль и ловля его.  Перебрасывание мяча в разных направлениях.  Ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание мяча в корзину.  Игра «Сбей кеглю».</p>

Март	1-2	<p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой правой или левой.</p> <p>Удары мяча о землю и ловля его одной рукой.</p> <p>Эстафета с ведением мяча.</p> <p>Ведение мяча и защитные действия.</p> <p>Игра «Лови, бросай, упасть не давай».</p>
	3-4	<p>Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, передвигаясь парами и перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Задание тоже, но включается ведение мяча.</p> <p>Игра «Мяч водящему».</p> <p>Игра «Гонка мячей»</p>
Апрель		<p>Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой».</p> <p>Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по площадке.</p> <p>Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>
		<p>Эстафета с ведением мяча.</p> <p>Игра в баскетбол.</p>
Май	1-2	<p>Игра « Попади в мяч».</p> <p>Игра в баскетбол.</p>
	3-4	<p>Тестирование техники владения мячом.</p>

**Ожидаемые результаты:**

1. Развитый интерес к спортивным играм.
2. Умения владеть мячом.
3. Умение играть в команде.
4. Желание продолжить занятия спортивными играми.

**Критерии и формы оценки качества умений:**

**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
<b>Сумма баллов за тесты</b>			<b>27</b>	<b>18</b>	<b>9</b>

**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.

**Материально – методическое обеспечение программы**

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря**

	Наименование имущества	Количество передаваемого имущества
1	Скамейки	2
2	Скамейки гимнастические	2
3	Щиты навесные с баскетбольными кольцами	2
4	Щиты-мишени навесные	2
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи большие резиновые	Д.20-25      15 шт. Д. 12-14      15 шт.
7	Мячи волейбольные	10
8	Мячи малые резиновые	Д.8-10      10 шт. Д.4-6      10 шт.
9	Конусы - ориентиры	10
10	Шнуры, скакалки	10

## **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. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981.



