

Управления образования Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №2 Ростовского МР

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от 01.09.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ О.Н. Гарина

Дополнительная общеразвивающая программа
по обучению элементам баскетбола «Веселый мяч»
(для обучающихся 5-7 лет)

Срок реализации программы – 2 года

Составители: Ефимова Виктория Владимировна,
инструктор-методист
Гусева Елена Георгиевна,
тренер-преподаватель

Ростов, 2019
(переработано в 2023 г.)

Содержание

Введение.....	3
Пояснительная записка.....	3
Методическая часть.....	8
Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста при обучении элементам игры в баскетбол.....	8
Особенности методики обучения старших дошкольников элементам игры в баскетбол.....	28
Особенности организации учебных занятий.....	29
Мониторинг образовательных результатов.....	33
Оценка результатов.....	34
Материально-техническое оснащение	35

Введение

Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет.

Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях.

Пояснительная записка

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Концепция дошкольного воспитания;

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
- Письмо Минобрнауки России «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 - №65/23-16;

Программа дополнительного образования «Весёлый мяч» составлена на основе методического пособия Э.И. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников», автор которого раскрывает содержание и методику обучения игре в баскетбол детей старшего дошкольного возраста, в соответствии с введением в действие Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года).

Методические пособия, используемые в разработке программы, базируются на материале многолетних научных исследований и концентрируют в себе передовой практический опыт. Авторы: О.Н. Волошина: Программа физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» раздел «Баскетбол»: (технология физического воспитания детей 5-7 лет, основанные на использовании подвижных игр с элементами спорта), Н.И. Николаева «Школа мяча»: учебно-методическое пособие (подборка подвижных игр и игровых упражнений с мячом).

Цель программы: содействовать гармоничному развитию личности ребенка, посредством систематических тренировок в процессе ознакомления с элементами спортивной игры «баскетбол» для обучения детей техническим навыкам владения мячом.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- развитие специальных, физкультурно-спортивных способностей у детей дошкольного возраста при обучении элементам игры «баскетбол»;
- формировать основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, в игровой форме у детей с разной степенью физической подготовленности;
- формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет, развивать подвижность суставов;
- формировать волевые качества: выдержку, смелость, целеустремлённость;
- воспитывать организованность и взаимовыручку в команде;
- приобщать к основам здорового образа жизни.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Комплектование учебных групп осуществляется согласно заявлений от родителей, с учетом состояния здоровья ребёнка и его физического развития. Группы формируются из детей примерно одного возраста, имеющими желание заниматься данным видом спорта.

Образовательная деятельность осуществляется с детьми 5-7 лет, количественный состав группы: 10-14 человек.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями дошкольников и рассчитана на проведение учебных занятий в количестве 2 раз в неделю по 1 часу. Периодичность занятий организуется согласно утвержденному расписанию, длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 25-30 минут.

Сроки реализации программы: 2 года. Занятия проводятся в спортивном зале.

Программа построена на основании современных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Работа в учебной группе осуществляется на основе данной программы дополнительного образования детей, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом.

В основу данной программы положены следующие принципы:

- Содействие всестороннему и гармоничному развитию личности.
- Связь физического воспитания с практикой жизни.
- Принцип оздоровительной направленности.

Учет и реализация данных принципов дает возможность всесторонне развивать личность ребенка, использовать средства физического воспитания для развития способностей ребенка, развивать умения и навыки прикладного характера, формировать активную жизненную позицию, при выборе средств и методов ориентироваться на их оздоровительную ценность.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста

В возрасте 5-6 лет движения детей становятся более координированными. К шести годам удваивается вес по сравнению с годовалым ребенком, укрепляется мышечная система, происходит развитие мышц сгибателей.

Двигательная деятельность детей на шестом году жизни становится все более многообразной. Им доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Шестилетние дети владеют различными видами движений на уровне, соответствующем их возрасту, умеют адекватно реагировать на изменения окружающей обстановки.

Движения детей становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Дети осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий старшие дошкольники проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам у детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойственен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у детей на шестом году жизни появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях. В возрасте 7 лет рост костной ткани не завершен, еще много хрящевой ткани. Мышечная ткань растет за счет утолщения мышечных волокон, но из-за быстрой утомляемости дети не способны к длительному мышечному напряжению. Длина ног увеличивается более чем в 3 раза, рук – в 2,5 раза, туловища – 4 раза (по сравнению с новорожденным). Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития. Сердце и кровеносная система приспособлены к росту и развитию организма (сосуды шире, кровь течет свободно), скорость кровообращения больше, пульс до 90-100 уд/мин. Нервная система стабилизируется, поведение становится более устойчивым.

Индивидуальные особенности формирования у детей действий с мячом

Процесс формирования действий с мячом в определенной мере обусловлен индивидуальными особенностями детей. Дети, у которых более координированные, точные движения, которые быстро реагируют на сигналы и умеют оценивать сложившуюся ситуацию на площадке, быстро овладевают правильной техникой действий с мячом. Им достаточно показать, объяснить и дать возможность потренироваться в действиях.

Уже после 2-3 занятий такие дети могут выполнять основу действия, хотя будут при этом отмечаться некоторые ошибки в их действиях, ограничения в темпах выполнения действий с мячом. Например, при передаче мяча ребенок может забыть принять правильную стойку, при броске в корзину недостаточно активно бросит мяч. Он свободно и правильно может ловить мяч, стоя на месте, но не умеет ловить его, если мяч послан неточно. При ведении мяча ребенок легко продвигается шагом, но свободно бежать, ведя мяч, затрудняется, слабо управляет мячом левой рукой.

В процессе дальнейших упражнений дети научатся не только правильно выполнять действия с мячом, но быстро и обдуманно применять разные их сочетания, подбирать действия, более соответствующие сложившейся обстановке на площадке.

Однако часть детей значительно труднее овладевает правильными действиями с мячом. Плохая координация движений, особенно медленная реакция на действия другого игрока или на летящий мяч, неумение сосредоточиться замедляет процесс их обучения.

Если ребенок невнимателен, не умеет сосредоточиться при выполнении учебных заданий, не проявляет активности, движения его вялые, медлительные, педагог должен найти индивидуальный подход к нему. Сперва надо стремиться заинтересовать ребенка физическими упражнениями. Для этого можно его подбадривать, выдвигать водящим (когда эта роль более легкая). Можно предложить ему упражняться с ребенком, технически правильно выполняющим движения, или при возможности воспитателю надо самому показать ребенку то или иное движение. В играх с элементами индивидуальных соревнований можно давать облегченное задание, уравновешивающее его силы с другими детьми, и т.д.

С течением времени ребенок убеждается, что может не хуже других играть с мячом, это повышает интерес, привлекает его к более инициативному участию в играх и упражнениях. Главное, чтобы ребенок стал подвижнее, при необходимости боролся за мяч, старался помочь товарищу, попавшему в опасное положение, помогал выиграть очко. Заинтересованность играми и упражнениями с мячом вызывает в свою очередь необходимость внимательно выслушивать объяснение правил игры, техники выполнения движений.

В связи с индивидуальными особенностями детей требуется особенно тщательный подбор действий с мячом, так как они должны соответствовать возможностям всех детей. Непосильные задания, преждевременно предлагаемые слабым детям, также, как и упражнения, не требующие определенных усилий от более сильных детей, одинаково не обеспечивают оптимального развивающего влияния на формирование действий с мячом.

Если игры и упражнения с мячом подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более быстрому

формированию навыков владения мячом, но также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных.