



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-  
ДЕТСКИЙ САД № 5 «УМКА»  
357623, г.Ессентуки, ул.Просторная, 34  
Тел/факс (87934) 58285 E-mail: [doymka5@yandex.ru](mailto:doymka5@yandex.ru)

Принята на педагогическом совете  
МБДОУ ЦРР детский сад  
№ 5 «Умка»  
Протокол № 1  
от 30 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 5  
«Умка»

Баскова Е.Д.  
Приказ № 122-м от 30.08.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Баскетбол для малышей»  
Физкультурно-спортивной направленности**

Возрастная категория: от 5 до 7 лет  
Срок реализации: 2 года, 30.6 часов.  
Уровень программы: стартовый  
Количество обучающихся в группе: 10 чел.  
Год разработки: 2024

Автор-составитель:  
Инструктор по ф/к  
Харченко А.А.

Г.Ессентуки  
Сентябрь 2024

## Содержание:

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.Пояснительная записка	3
1.1.Цели и задачи программы	7
1.2. Принципы реализации программы	7
1.3 Методы реализации программы	8
1.4. Содержание программы. Учебный план.	9
1.5. Планируемые результаты	11
2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.	11
2.1 Календарный учебный график	11
2.2 Условия реализации программы	12
2.2.1 Материально-техническое обеспечение программы	12
2.2.2 Кадровое обеспечение программы	12
2.2.3. Форма организации учебного процесса	13
2.3 Формы подведения итогов	13
Список литературы	

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

### 1. Пояснительная записка.

**Направленность ДОП:** физкультурно-спортивная направленность

**Актуальность** программы «Баскетбол для малышей» заключается в том, что проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Программа направлена на решение этой проблемы и всестороннее развивает дошкольника как полноценную личность в будущем.

**Отличительная особенность ДОП:** Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена распланированной физической нагрузкой, которая даст детям большой спектр позитивных эмоций, приучит детей к регулярным тренировкам, поспособствуют формированию крепкой и всесторонне развитой личности ребёнка.

**Адресат:** Программа адресована дошкольникам возрастом от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная группа). Дети 5 лет способны на среднем уровне выполнять предлагаемые задания в программе. Для программы физкультурно-спортивной направленности отбирались дети, желающие заниматься тематикой данного кружка.

**Значимые характеристики, возрастные особенности ребенка старшей и подготовительной группы (5-7 лет).**

**В старшем дошкольном возрасте (5-6 лет)** происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Ребенок пяти лет становится все более активным в познании. Он познает мир, окружающих его людей и себя, что позволяет ему выработать собственный стиль деятельности, основанный на его особенностях и облегчающий социализацию.

Взаимодействие взрослых с детьми является важным условием формирования самостоятельности.

Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется.

Более совершенной становится крупная моторика. Развитие мелкой моторики помогает освоить навыки самообслуживания: ребенок самостоятельно одевается, раздевается, завязывает шнурки.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков, которые значительно быстрее формируются при многократном повторении упражнений с незначительными перерывами.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах (при условии предварительной отработки движений) в группе и на прогулке. Взрослый, находясь рядом с детьми, следит за безопасностью, заботится о смене двигательной активности, при необходимости организует вместе с детьми пространство для подвижных игр.

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышаются острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух.

*Восприятие.* В 5-6 лет продолжает развиваться, совершенствуется восприятие цвета, формы, величины. Ребенок легко выстраивает в ряд по возрастанию и убыванию до 10 различных предметов, рисует в тетради в клетку геометрические фигуры; выделяет в предметах детали, похожие на эти фигуры; ориентируется на листе бумаги. Он способен воспринимать и классическую музыку. Количество одновременно воспринимаемых объектов – не более двух.

Подача обучающего материала, как и в среднем дошкольном возрасте, должна быть направлена на активное восприятие его ребенком. Ориентация в пространстве пока может вызывать затруднения. Не совершенно пока и освоение времени.

*Память.* Объем памяти изменяется несущественно. Улучшается ее устойчивость. Появляются произвольные формы психической активности, элементы ее произвольности. Возможно как произвольное, так и произвольное запоминание, однако пока преобладает произвольная память.

*Внимание.* Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Но устойчивость пока невелика (достигает 10-15 минут) и зависит от индивидуальных особенностей ребенка и условий обучения.

Вместе со взрослыми ребенок может заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут. Помимо устойчивости внимания, развивается переключаемость и распределение внимания.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков.

Способность ребенка 5-6 лет к обобщениям становится основой для развития словесно-логического мышления. Старшие дошкольники при группировании объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения входят в их наглядный опыт.

*Воображение.* Развитие воображения позволяет детям этого возраста сочинять сказки, оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать себе.

Под влиянием педагога более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели.

Интерес старших дошкольников к общению со взрослыми не ослабевает. Равноправное общение со взрослым поднимает ребенка в своих глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность.

Возраст 5-6 лет характеризуется «взрывом» всех проявлений дошкольника, адресованных сверстнику, особенно в плане интенсивности физического развития. Именно в дошкольный период значительно прогрессируют основные физические качества.

### **Особенности развития физических данных у ребенка 5-7 лет**

Возраст 5-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». Обычно рост 5-летнего малыша составляет 105-113 см., к семи годам он вырастает до 130 см., но темпы роста каждого индивидуальны, если, например, в семье есть высокие люди, то дошкольник может быть намного выше своих сверстников. Также не стоит забывать, что в данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков, ближе к подростковому периоду, наоборот, мальчики развиваются быстрее.

На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». В этом возрасте малыша легче всего научить кататься на коньках, велосипеде, плавать. Вообще, 5-6 лет — идеальный период, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию.

Период окостенения скелета заканчивается в 4-хлетнем возрасте, поэтому малыши 5-7 лет уже не такие гибкие, а вот ягодичные и лобковые кости, наоборот, начинают окостеневать только ближе к 6 годам. К 5 годам масса сердца у ребенка увеличивается в 4 раза в сравнении с новорожденным. В 6-7-летнем возрасте может наблюдаться резкий скачок артериального давления, а вот частота пульса, наоборот, сокращается до 70 ударов в минуту.

Нервная система у детей-дошкольников возраста еще несовершенна, поэтому ввиду повышенной двигательной активности наблюдается частая утомляемость, хотя в этом возрасте дошкольнику необходимо немного времени, что восстановить затраченную энергию, достаточно, присесть на 15



минут, и малыш готов покорять новые вершины. Часто из-за непоседливости, присущей данному возрастному периоду, ребенок невнимателен.

### **Становление опорно-двигательного аппарата**

В возрасте 5-7 лет у детей активно развивается опорно-двигательный аппарат, именно в этот период родителям необходимо тщательно следить за своим чадом по нескольким причинам:

- в этом возрасте еще не закончен процесс окостенения, кости достаточно эластичные, а мышцы пока не развиты. В данный период легко получить травму, часто наблюдаются переломы конечностей, любые нагрузки должны быть направлены исключительно на общее физическое развитие;
- родителям необходимо строго следить за осанкой ребенка: как он ходит, сидит на столе, в какой позе рисует или читает книгу. У некоторых специалистов есть мнение, что предрасположенность к сколиозу зарождается именно в возрасте 5-6 лет. Мама или папа редко обращают внимание на данную проблему у дошкольников, обычно бить тревогу начинают в младшем школьном возрасте;
- в «период вытягивания» детей нужно следить за их правильным питанием, чтобы в рационе ребенка присутствовали белки животного и растительного происхождения, витамины и минералы, необходимые для правильного развития опорно-двигательного аппарата.

### **Условия, способствующие правильному физическому развитию и укреплению здоровья дошкольника**

*Проведение закаливающих мероприятий.*

Движение — здоровье. Необходимо построить такой режим дня, чтобы 50% всего времени ребенок находился в движении, это могут быть прогулки на свежем воздухе, активные игры, движение ребенка с различным спортивным инвентарем (скакалка, мяч).

Разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий (организовать спортивный уголок в комнате ребенка, подобрать развивающие игрушки и др.).

Создание здоровой среды в комнате ребенка (поддержание температуры не выше 22 градусов тепла, постоянное проветривание комнаты, увлажнение воздуха в период отопления).

Родителям нужно обязательно следить за физическим развитием своих детей 5-7 лет, для этого не требуются какие-либо специальные упражнения, достаточно прибегнуть к следующим мероприятиям:

*Ходьба.* Помимо ежедневных прогулок на свежем воздухе, необходимо, чтобы ребенок выполнял различные упражнения: ходьба в разных направлениях (бокком, через препятствия, змейкой), ходьба на пяточках, на носочках, приставными шагами.

*Бег.* Бег с препятствиями, в различном темпе и направлениях, игры в догонялки.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге и на обеих. Можно высоко подвесить предмет, и попросить ребенка до него допрыгнуть.

Нужно помнить, помимо спортивно-оздоровительного воспитания родителям необходимо заниматься развитием мелкой моторики рук, ведь через год-два начнется школьный период.

**Уровень ДОП:** стартовый, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

**Объём и срок проведения:** общее количество часов, запланированных на весь период обучения – 30.6 часов. Программа рассчитана на 2 года обучения: 1 год – 12 часов, 2 год – 18.6 часов.

**Режим занятий:** Занятия проводятся еженедельно. Один раз в неделю в пятницу и в первой половине дня по 25 и 30 минут, в соответствии с возрастом обучающихся.

**Итоги программы** подводятся в виде открытых занятий.

### **1.1. Цели и задачи программы:**

Цель программы «Баскетбол для малышей»:

Воспитание здорового духа детей в здоровом теле, более плотное приобщение к физической культуре детей дошкольного возраста.

*Обучающие:*

1. Знакомить детей с игрой в баскетбол.
2. Обогащать знания детей о разносторонности спорта.
3. Учить оценивать свое здоровье и физические возможности
4. Побуждать к активности в жизни

*Развивающие:*

1. Развивать моторику, активность.
2. Развивать интерес к ЗОЖ.
3. Развивать внимание, зрительное восприятие.
4. Развивать согласованность движений всех частей тела.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать уважительное отношение к ЗОЖ.
2. Воспитывать любовь к спорту
3. Воспитывать умение оценивать свои физические возможности
  - Укрепление и сохранение собственного здоровья. Знание о том, для чего нужно заниматься спортом, научить детей верить в себя и свои силы;
  - Умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности;
  - Знание о том, как устроен ОДА человека, какие части тела работают во время различных физических упражнений.
  - Научить и развить умение и навыки детей игры в баскетбол.

### **1.2. Принципы реализации программы**

- Принцип индивидуальности.

- Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип последовательности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип научности.

Содержание программы по физическому развитию у детей 5–7 лет построено в соответствии с требованиями ФГОС и отражает основные направления всестороннего развития ребенка. Игровая форма помогает детям играя обучаться, развиваться.

Программа рассчитана на 2 года. Возраст детей 5-7 лет.

Программа составлена с учётом:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020г. №1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минпросвещения России от 3 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Лицензией № 6250 МБДОУ ЦРР № 5 «Умка» на осуществление образовательной деятельности;
- Устав МБДОУ ЦРР № 5 «Умка» г.Ессентуки

Данная программа построена по принципу интеграции образовательных областей: речевое, социально-коммуникативное, познавательное, физическое, художественно-эстетическое развитие.

### **1.3. Методы реализации программы :**

- Наглядно – слуховой (выразительное исполнение);
- Наглядно – зрительный (показ движений);
- Словесный (беседа, разъяснение, пояснения, образный рассказ о игре в баскетбол, известных личностей в этой игре);
- Практический (двигательные реакции, изучение всех аспектов игры в баскетбол);

**Приёмы**, используемые в работе:

- Подражательные движения показу взрослого;
- Совместные действия с инструктором по ф/к;
- Короткие указания;



- Игровые приёмы;
- Игровые действия с мячом.

В результате освоения программы воспитанники должны овладеть умением игры в баскетбол на любительском уровне в соответствии с их возрастными особенностями, развить множество физических качеств.

У детей сформируется желание заниматься спортом в большом объёме и станет ориентиром для будущего ребёнка.

#### 1.4. Содержание программы. Учебный план на первый и второй год обучения

№	Тема занятия	Количество часов		всего
		Теория	практика	
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 5-6 ЛЕТ(СТАРШАЯ ГРУППА)				
1-2	Введение. Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры Техника безопасности. ТЕОРИЯ История баскетбола. История олимпийского движения. Основные направления физкультуры	2	0	2
3-4	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. ТЕОРИЯ Значение физкультуры в жизни Самостоятельные формы занятий	1	1	2
5-6	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении ТЕОРИЯ Гигиена занятий физкультурой и спортом Сезоны года, выбор одежды	1	1	2
7-8	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. ТЕОРИЯ Физические качества, их развитие Принцип постепенности и непрерывности		2	2
9-10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. 9-10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна		2	2
11-	Ведение мяча шагом и бегом 11Основные правила соревнований	11Основные правила соревнований 12.Физическая и умственная	2	2

		работоспособность		
13-	Бросок мяча от плеча, после ведения	14.Основы биомеханики. Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма	2	2
15-16	Ведение мяча с изменением направления и скорости		2	2
17-18	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу		2	2
19-20	Броски мяча в движении после двух шагов		2	2
21-22	Мини-баскетбол по упрощенным правилам		2	2
23-24	Штрафной бросок в корзину		2	2
25-26	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча		2	2
27-28	Перехват мяча		2	2
29-30	Накрывание. Отбивание		2	2
31-32	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола		2	2
<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 6-7 ЛЕТ(подготовительная группа)</b>				
33-34	Тактика игры. Персональная защита		2	2
35-36	Двусторонняя игра. Правила игры		2	2
37-38	Передача мяча в движении		2	2
39-40	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		2	2
41-42	Персональная защита, опека		2	2
43-44	Двусторонняя игра		2	2
45-46	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу		2	2
47-48	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	1	1	2

49-50	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита		2	2
51-52	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча		2	2
53-54	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1	1	2
55-56	Ведение мяча при сближении с соперником		2	2
57-58	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками		2	2
59-60	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита		2	2
61-62	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг		2	2
63-64	Тактика защиты. Защитные действия команды		2	2
65-66	Двусторонняя игра. Правила соревнований	1	1	2
67-68	Двусторонняя игра. Судейство игры		2	2
69-70	Двусторонняя игра. Судейство игры	1	1	2
71-72	Двухсторонняя игра. Судейство игры	1	1	2
		9	63	72

### 1.5. Ожидаемые результаты

- Дети научатся играть в баскетбол.
- Дети разовьют множество физических качеств, укрепят свой организм.
- Дети станут более здоровыми и эмоциональными

Работа по рабочей программе дает детям не только определенную сумму знаний и представлений о себе, своем здоровье и физической культуре, но и позволяет найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на дошкольников 5-7 лет

Срок реализации - 24 месяца

Занятия проводятся в первой половине дня, длительность занятий : 25-30 минут.

Форма проведения занятий - групповая.

## Календарный учебный график

Возраст воспитанников	5-6 лет	6-7 лет
Дата начала занятий	02.09.2024	02.09.2024
Дата окончания занятий	31.05.2026	31.05.2026
Количество учебных недель	36	36
Количество учебных дней	36	36
Количество занятий в неделю	1	1
Количество занятий в месяц	4	4
Режим занятий	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Продолжительность одного занятия	25 минут	30 минут
Количество учебных часов в неделю (в минутах)	25 минут	30 минут

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально техническое обеспечение программы оборудованием.

ТСО	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
Магнитофон Звуковое сопровождение Видеофильмы о спорте	Схемы, таблицы перестроений, последовательности выполнения обще-развивающих упражнений.	Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, мячи малые, мячи. Фото спортсменов. Иллюстрации о видах спорта. Картинки и карточки для игр.

### 2.2.2. Кадровое обеспечение

#### Сведения о педагоге

<b>Харченко Александр Александрович</b>	
Возраст на 1 января	19
Занимаемая должность	Инструктор по физической культуре
Уровень образования	
Данные по программе дополнительного образования	

### 2.2.3 Форма организации учебного процесса.

Название кружка	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
«Баскетбол для малышей» ( 1 год обучения)	25 минут	1 час 40 минут	12.6 часов
«Баскетбол для малышей» ( 2 год обучения)	30 минут	2 часа	18 часов

### 2.3 Формы подведения итогов.

Проверка результатов проходит в форме игровых занятий. Итоговый контроль осуществляется в форме открытого занятия.

### Список литературы

1. Парциальная программа «Школа здорового человека», Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко М., ТЦ Сфера, 2010.
2. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Голицына Н.С., Шумова И.М., – М., Скрипторий, 2010.
3. «Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении», Елжова Н.В., – Ростов-на-Дону, Феникс, 2011.
4. - «Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 128с Л.И. Пензулаева
5. - «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 112с Л.И. Пензулаева
6. - Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. 2006.- 100 с.
7. - Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2012.-279 с.
8. - Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книг для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2013.-256 с.
9. - «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» Д. В. Хухлаева.
10. - «Играем в баскетбол» Л. Болошина, Т. Курилова. Журнал «Ребёнок в детском саду» №3 2013г.